

2019年度



4 月 分 給 食 献 立 表



目 標 楽しい給食にしよう

大 田 区 立 馬 込 第 二 小 学 校

実 施 日	曜 日	献 立	栄 養 量		お か ず の 作 り 方 ・ お た よ り											
			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質												
10	水	スパゲッティ大豆入りミートソース 牛乳 ボイル野菜のサラダ くだもの	kcal 620	g 24.5	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健全やかな成長を願って、安心して安全なおいしい給食づくりに努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。</p> <p>春野菜の代表的なものには、たけのこ、ぜんまい、わらび、うどなど「芽のもの」と呼ばれる野菜があります。春野菜に多く含まれるビタミン類は、疲労回復などに効果があります。また、「アルカロイド」や「タンニン」と呼ばれる苦みや渋みの成分には、解毒作用があり、体の組織や細胞の新陳代謝を活発にする働きがあります。</p> <p>給食では、たけのこごはんやみそ汁に春野菜を使用します。春の味をよく味わって食べてみてください。</p> <p style="text-align: center;">～ マカロニ ～</p> <p>マカロニは、パスタの一種です。イタリアではマッケローニと呼ばれ、「すばらしい」という意味があります。形は筒状、貝殻型、リボン型な様々な種類のマカロニがあります。マカロニは小麦粉と塩に水を加えてこねた後、筒状の形にする機械に入れて作ります。生で使われることもありますが、乾燥させることが多いです。乾燥することによって、長い期間保存することができます。マヨネーズで和えてサラダにしたり、ミネストローネなどのスープに加えたり、ホワイトソースとからめてグラタンにするなど、幅広い料理に使われています。今月の給食では、アルファベット型のマカロニをスープに入れて使用します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>人気献立のレシピ紹介</p> <p style="text-align: center;">ししやものごま焼き</p> <p style="text-align: center;">材料 分量（4人分）</p> <p>ししやも……………4尾 鶏卵(または水)…適量 白いりごま……………小さじ4</p> <p><作り方></p> <p>①卵を割りほぐす。 ②フライパンなどの底が平らな容器に白いりごまを一面に敷く。 ③ししやもの片面に卵液を付ける。卵液が付いている面を②のごまの上に置く。全体にごまが付くようにししやも全体を軽く押す。 ④温めておいたオーブンまたはトースターにごまが付いている面を上にして置き、中までしっかり火が入るように中火で焼く。 ※頭と尾をアルミ箔で包むと焦げない。 ⑤ししやもの卵が白くなっていたら、火が通っている合図。アルミ箔を外して頭と尾が焼けているかを確認し、取り出す。</p> </div> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">配慮する栄養素</p>											
11	木	ひじきごはん 牛乳 麩入り肉じゃが煮 焼きししやも	624	27.5												
12	金	ミルクパン 牛乳 魚のモルネソース焼き コーンサラダ ABCマカロニスープ	607	31.4												
15	月	チャーハン 牛乳 レタススープ 大学いも	671	20.2												
16	火	ごまトースト 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ マセドアンサラダ	575	21.7												
17	水	たけのこごはん 牛乳 鱈の西京焼き けんちん汁 くだもの	594	28.8												
18	木	上海めん 牛乳 ビーンズポテト フルーツヨーグルトかけ	703	25.0												
19	金	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの	707	22.0												
22	月	こぎつねごはん 牛乳 千草たまご焼き 春野菜のみそ汁	626	26.7												
23	火	シュガートースト 牛乳 ホワイトシチュー キャベツとベーコンのサラダ	628	21.8												
24	水	胚芽ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ ごまあえ みそ汁	605	28.3												
25	木	丸パン 牛乳 照焼きチキン ボイルキャベツ ミネストローネ くだもの	614	28.2												
26	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル わかめスープ	619	26.6												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 25.6		脂 質 g 21.6	ナトリウム (食塩相当量) g 2.6	カルシウム mg 359	鉄 mg 2.1	レチノール当量 µgRE 260	ビタミンB ₁ mg 0.42	ビタミンB ₂ mg 0.57	ビタミンC mg 40	食物繊維 g 5.1	マグネシウム mg 105	亜鉛 mg 2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。