



# 4月給食献立表



おおたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

もくひょう たの ぎょうしよく  
目標 楽しい給食にしよう

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより																																																
				エネルギー	たんぱく質																																																	
8	木	○	ピラフ チーズ入りオムレツ	kcal 594	g 23.7	<p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます。</b></p> <p>新しい一年生を迎え、新年度が始まりました。今年度も毎日、安全安心でおいしい給食を提供していきます。本校の給食運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。</p> <p>学童期は味覚が育つ大切な時期です。そのため、給食の献立では、様々な種類の食品を使用しています。また、苦手な食べ物にも、チャレンジできる貴重な機会です。ご家庭でも好き嫌いなく食べられるようにご協力をお願いいたします。</p> <p>《学校給食の7つの目標》 </p> <ol style="list-style-type: none"> <li>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</li> <li>日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</li> <li>学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</li> <li>食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</li> <li>食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</li> <li>我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</li> <li>食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</li> </ol> <p>～ 今月の献立紹介 ～  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9日 大豆と小魚の変わり揚げ 大豆、小魚、じゃがいもを揚げて、甘辛たれで和えて作ります。畑の肉とも呼ばれる大豆の良質なたんぱく質や小魚に含まれるカルシウムがたっぷりとれる献立です。</li> <li>20日 ムロアジのつくね丼 東京の地場産物ムロアジを使ったつくね丼です。</li> <li>23日 たけのこごはん 今が旬のたけのこがたっぷり入った混ぜごはんです。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> </div> <p><b>たけのこごはん</b></p> <p>材料 分量（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>……</td> <td>40g</td> <td>だし汁</td> <td>……</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td> <td>……</td> <td>80g</td> <td>みりん</td> <td>……</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>……</td> <td>20g</td> <td>砂糖</td> <td>……</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>……</td> <td>20g</td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>…</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>米</td> <td>……</td> <td>2合</td> <td>さやえんどう</td> <td>…</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>……</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>……</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>…</td> <td>小さじ2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米に酒、塩、薄口しょうゆを混ぜて炊く。</li> <li>② 鶏もも肉を炒め、たけのこ(水煮も可)、にんじん、油揚げ、だし汁、調味料を加えて煮る。</li> <li>③ 炊いたごはんを②を混ぜ、下茹でしたさやえんどうをちらす。</li> </ol>	鶏もも肉	……	40g	だし汁	……	50g	たけのこ	……	80g	みりん	……	小さじ1/2	にんじん	……	20g	砂糖	……	小さじ1	油揚げ	……	20g	薄口しょうゆ	…	小さじ2	米	……	2合	さやえんどう	…	10g	酒	……	小さじ1				塩	……	少々				薄口しょうゆ	…	小さじ2			
鶏もも肉	……	40g	だし汁	……	50g																																																	
たけのこ	……	80g	みりん	……	小さじ1/2																																																	
にんじん	……	20g	砂糖	……	小さじ1																																																	
油揚げ	……	20g	薄口しょうゆ	…	小さじ2																																																	
米	……	2合	さやえんどう	…	10g																																																	
酒	……	小さじ1																																																				
塩	……	少々																																																				
薄口しょうゆ	…	小さじ2																																																				
9	金	○	焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ	598	25.5																																																	
12	月	○	春の香りごはん 麩入り肉じゃが煮	593	23.5																																																	
13	火	○	カレーミートドッグ ホワイトシチュー くだもの(清見オレンジ)	640	24.7																																																	
14	水	○	豚肉と青菜の中華丼 魚とじゃがいものケチャップ和え	676	27.1																																																	
15	木	○	スパゲッティ大豆入りミートソース パリパリサラダ	612	25.3																																																	
16	金	○	家常豆腐丼 中華スープ	607	22.8																																																	
19	月	○	チキンライス サーモンチャウダー	616	22.3																																																	
20	火	○	ムロアジのつくね丼 ごまけんちん汁	628	28.4																																																	
21	水	○	カレーライス じゃこわかめサラダ	685	21.8																																																	
22	木	○	ツナトースト フレンチサラダ 春の鶏団子スープ	602	26.1																																																	
23	金	○	たけのこごはん 切干大根のたまご焼き 呉汁 くだもの(甘夏)	649	27.7																																																	
26	月	○	豆入り中華おこわ 青菜ときのこのスープ マーラーカオ	701	24.3																																																	
27	火	○	ココアパン じゃがいものミートグラタン 野菜スープ くだもの(清見オレンジ)	631	25.3																																																	
28	水	○	チャーハン レタススープ カラフルビーンズ	628	22.4																																																	
30	金	○	ヨーグルトトースト ポークシチュー ごまドレサラダ	668	21.9																																																	

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	633	24.6	22.5	2.1	361	2.1	288	0.42	0.54	34	5.0	88	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。