



4月給食献立表



目標 楽しい給食にしよう

おたくりつまごめだいこしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより																				
				エネルギー kcal	たんぱく質 g																					
8	金	○	ピラフ チーズ入りオムレツ	571	22.9	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>新たに一年生を迎え、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を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"> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 <p>～ 今月の献立紹介 ～  </p> <ul style="list-style-type: none"> ・13日 チキンカレーライス 給食のカレーはルーから手作りしています。玉ねぎも甘みを出すために、じっくりと炒めます。 ・25日 新じゃがのそぼろ煮 揚げた新じゃがをそぼろあんからめた料理です。 ・27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。 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">今月の献立から</td> <td>油 …………… 適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td>豚ひき肉 …………… 80g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん …………… 40g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>玉ねぎ …………… 120g</td> </tr> <tr> <td>新じゃがのそぼろ煮</td> <td>だし汁 …………… 100cc</td> </tr> <tr> <td>材料 分量 (4人分)</td> <td>砂糖 …………… 小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩 …………… 少々</td> </tr> <tr> <td>揚げ油 …………… 適量</td> <td>しょうゆ …………… 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>新じゃがいも … 300g</td> <td>片栗粉 …………… 2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さやいんげん … 20g</td> </tr> </table> <p><作り方> ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、油で揚げる。 ② 豚ひき肉、にんじん、玉ねぎを油で炒め、調味料で味付けしたら、片栗粉でとろみをつける。 ③ ②に①と刻んださやいんげんを混ぜて完成。</p>	今月の献立から	油 …………… 適量		豚ひき肉 …………… 80g		にんじん …………… 40g		玉ねぎ …………… 120g	新じゃがのそぼろ煮	だし汁 …………… 100cc	材料 分量 (4人分)	砂糖 …………… 小さじ1		塩 …………… 少々	揚げ油 …………… 適量	しょうゆ …………… 大さじ1	新じゃがいも … 300g	片栗粉 …………… 2g		さやいんげん … 20g
今月の献立から	油 …………… 適量																									
	豚ひき肉 …………… 80g																									
	にんじん …………… 40g																									
	玉ねぎ …………… 120g																									
新じゃがのそぼろ煮	だし汁 …………… 100cc																									
材料 分量 (4人分)	砂糖 …………… 小さじ1																									
	塩 …………… 少々																									
揚げ油 …………… 適量	しょうゆ …………… 大さじ1																									
新じゃがいも … 300g	片栗粉 …………… 2g																									
	さやいんげん … 20g																									
11	月	○	ミルクパン マカロニグラタン 野菜スープ	605	25.4																					
12	火	○	チャーハン 中華スープ りんごゼリー	565	20.1																					
13	水	○	チキンカレーライス 海藻サラダ	641	18.0																					
14	木	○	じゃこわかめごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	681	26.1																					
15	金	○	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																					
18	月	○	照焼きチキンバーガー ABCミネストローネ くだもの(いちご)	550	25.9																					
19	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 くだもの(清見オレンジ)	630	27.2																					
20	水	○	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば ビーンズポテト	648	23.7																					
21	木	○	ごはん 魚の西京焼き けんちん汁 フルーツジュレ	573	22.5																					
22	金	○	油淋鶏丼 わかめスープ	606	19.8																					
25	月	○	春の香りごはん 新じゃがのそぼろ煮 くだもの(清見オレンジ)	624	22.0																					
26	火	○	西湖豆腐丼 青菜の中華風スープ	592	23.0																					
27	水	○	たけのこごはん 切干大根のたまご焼き 呉汁	636	27.4																					
28	金	○	ツナトースト フレンチサラダ 春のチキンスープ	550	23.3																					

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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	606	23.5	20.3	1.9	332	1.8	246	0.37	0.52	27	4.3	87	2.8

(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。