



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	
10月	月	○	ミルクパン マカロニグラタン 野菜スープ	565	25.0	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 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まいります。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"> 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。
11月	火	○	チキンカレーライス 海藻サラダ	609	18.1	
12月	水	○	じゃこわかめごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	642	25.5	
13月	木	○	スパゲッティミートソース かき揚げのサラダ くだもの(清見オレンジ)	584	24.9	
14月	金	○	チャーハン 中華スープ りんごゼリー	531	19.6	
17月	月	○	照り焼きチキンバーガー ハンガリアンシチュー くだもの(いちご)	602	28.2	
18月	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 くだもの(清見オレンジ)	602	27.0	
19月	水	○	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば ビーンズポテト	580	23.2	
20月	木	○	ごはん 魚のごまみそかけ けんちん汁 みかん入り牛乳寒天	560	26.0	
21月	金	○	中華風揚げ魚丼 わかめスープ	617	28.0	
24月	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)	588	22.1	
25月	火	○	米粉パン 魚のピザ焼き コーンスープ	566	35.9	
26月	水	○	菜の花ごはん 魚の竜田揚げ 春野菜の煮物	673	32.6	
27月	木	○	韓国風つくね丼 めかたまスープ	593	26.4	
28月	金	○	たけのこごはん しらすのたまご焼き 貝汁	601	30.3	

～ 今月の献立紹介 ～

・11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。

・17日 照り焼きチキンバーガー
鶏の照り焼きとボイルキャベツを、パンズに挟んで提供します。

・28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。

今月の献立から
レシピ紹介

菜の花ごはん

材料 分量 (4人分)

- 米 …………… 2合
- 薄口しょうゆ … 小さじ1
- 水 ……………

- 水 …………… 80cc
- 薄口しょうゆ … 小さじ1
- 食塩 …………… 少々
- みりん …………… 小さじ1/2
- にんじん …………… 1/3本
- 油揚げ …………… 1枚
- 菜の花 …………… 40g
- 炒め油 …………… 適量
- 卵 …………… 2個
- 砂糖 …………… 小さじ2

<作り方>

- 米をとき、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- 菜の花は短く切って、茹でておく。
- にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにし、水と調味料で煮ふくめる。
- 炒り玉子を作り、すべての材料を混ぜ合わせて完成。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	594	26.2	20.6	2.0	336	1.9	267	0.35	0.54	28	6.3	84	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。