



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にしょうがっこう
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	たんぱく質	
9	火	○	ミルクパン マカロニグラタン やさしい野菜スープ	kcal 565	g 25.0	 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。 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。 《学校給食の7つの目標》  1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 2 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。 3 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。 4 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。 5 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。 6 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。 7 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。 ～ 今月の献立紹介 ～  ・10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。 ・24日 春の香りごはん 春の香りごはんには、春が旬のふきが入っています。 ・26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 呉汁 材料 分量（4人分） 水 …… 700cc 削り節 …… ひとつかみ 鶏肉 …… 40g ごぼう …… 1/4本 にんじん …… 1/4本 こんにゃく …… 40g 大根 …… 2cm 油揚げ …… 1枚 大豆(水煮) …… 50g 豆乳 …… 100cc 白みそ …… 大さじ1強 ねぎ …… 1/4本 <作り方> ① 大豆をすり鉢でするか、包丁やフードプロセッサーでみじん切りにする。 ② 具材は食べやすい大きさに切る。 ③ 削り節で出汁を取り、鶏肉から油揚げを出汁で煮る。 ④ 仕上げに大豆、豆乳、白みそ、ねぎを入れて完成。 配慮する栄養素
10	水	○	チキンカレーライス かいそう海藻サラダ	609	18.1	
11	木	○	じゃこわかめごはん ちくわの磯辺揚げ にく肉じゃが煮	640	25.5	
12	金	○	スパゲッティミートソース あぶらあかり揚げのサラダ* くだもの(清見みかん)	571	25.9	
15	月	○	てや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)	601	28.2	
16	火	○	こうや豆腐、どん高野豆腐のそぼろ丼 とんじる豚汁 くだもの(清見オレンジ)	600	26.8	
17	水	○	ごはん さかな魚のごまみそかけ けんちん汁 みるかん入りの牛乳寒天	560	26.0	
18	木	○	ふたにく、あおなや豚肉と青菜のあんかけ焼きそば ピーズポテト	580	23.2	
19	金	○	ゆーりんちーどん油淋鶏丼 わかめスープ	622	22.8	
22	月	○	こめこ米粉パン さかなや魚のピザ焼き コーンスープ	571	36.4	
23	火	○	チャーハン ちゅうか中華スープ りんごゼリー	534	19.7	
24	水	○	はる、かお春の香りごはん しん新じゃがのそぼろ煮 くだもの(清見オレンジ)	578	22.8	
25	木	○	まーぼー豆腐、どん麻婆豆腐丼 だいず、こさかな、か、あ大豆と小魚の変わり揚げ	637	29.9	
26	金	○	たけのこごはん ひじき入りのたまご焼き 呉汁	611	28.5	
30	火	○	な、はな菜の花ごはん さかな、たつたあ魚の竜田揚げ はるやさい、にもの春野菜の煮物	673	32.6	

(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。