

4月給食献立表

こんげつ もくひょう じゅんび あと かた づ ししかた み つ
今月の目標:準備や後片付けの仕方を身に付けよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	カレーライス	○	豚肉 2～6年生給食初め	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ	鶏がら,こしょう,醤油 クローブ,ナツメグ,塩 カレー粉,ガラムマサラ オールスパイス チャツネ,ウスターソース トマトケチャップ	638kcal 18.5g 19.3g 2.2g
	野菜とかまぼこの和え物		かまぼこ	砂糖,ごま油,油	大根,人参,きゅうり	酢,醤油,塩	
	くだもの(デコボン)				デコボン		
9 水	ミルクパン	○		ミルクパン			637kcal 25.9g 30.0g 2.7g
	ポテトグラタン		鶏肉,調理用牛乳,チーズ	じゃが芋,油,薄力粉	玉ねぎ	白ワイン,塩,こしょう	
	野菜スープ		ベーコン 1年生給食初め	油	生姜,えのきたけ,人参 玉ねぎ,白菜,ホールコーン	鶏がら,塩,こしょう	
10 木	チャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,人参 干し椎茸,たけのこ(水煮),小松菜	醤油,塩,酒,こしょう	564kcal 20.5g 17.7g 2.0g
	豚肉と豆腐の中華スープ		豚肉,木綿豆腐	マロニー	生姜,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		
11 金	豚肉と野菜の炒めそば	○	豚肉	蒸し中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ たけのこ(水煮),干し椎茸,チンゲンサイ	酒,塩,こしょう,醤油 オイスターソース	642kcal 25.9g 23.5g 2.1g
	ビーンズポテト		大豆	揚げ油,じゃが芋,でん粉		塩,こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パイナップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
14 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			568kcal 25.7g 20.5g 2.3g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,えのきたけ,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
15 火	ご飯	○		米			557kcal 25.6g 17.1g 2.3g
	鯖のピリ辛焼き		鯖	砂糖	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	おろしポン酢あえ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,レモン汁,大根	醤油,酢	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,乾燥わかめ	こんにゃく	人参,大根,えのきたけ,ねぎ	白みそ,赤みそ	
16 水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖,砂糖	レモン汁		577kcal 20.1g 23.1g 2.2g
	ポテトチップサラダ			揚げ油,じゃが芋,ごま油,砂糖	人参,きゅうり,玉ねぎ	醤油,みりん,酢	
	レンズ豆の ミネストローネスープ		ベーコン,レンズ豆(乾)	オリーブ油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,カットトマト(缶)	鶏がら,塩	
17 木	豚すきやき丼	○	豚肉,豆腐	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	酒,みりん,醤油	593kcal 23.2g 16.7g 2.5g
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし) 木綿豆腐,乾燥わかめ		大根,人参,えのきたけ,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
	くだもの(清美オレンジ)				清美オレンジ		
18 金	コーンピラフ	○	ウィンナー	米,麦,バター,油	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ マッシュルーム,ホールコーン	ターメリック,塩 こしょう	559kcal 21.6g 17.0g 3.1g
	魚のチーズ風味フライ		メルルーサ,粉チーズ	揚げ油,薄力粉,乾燥パン粉		こしょう,中濃ソース ウスターソース,塩	
	マロニースープ			マロニー	生姜,人参,玉ねぎ,もやし	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
21 月	麻婆丼	○	豚肉,江戸甘みそ,木綿豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら	鶏がら,酒,白みそ 赤みそ,コチュジャン 醤油	642kcal 26.6g 23.4g 2.2g
	じゃがいもときゅうりの 中華あえ			じゃが芋,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	
	キャベツと卵の中華スープ		豚肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,干し椎茸,人参,キャベツ	鶏がら,酒,醤油 塩,こしょう	
22 火	ご飯	○		米			576kcal 27.0g 16.7g 2.4g
	かつおの揚げ煮		かつお	揚げ油,でん粉,砂糖	生姜	醤油,酒,かつおだし	
	ごまずあえ		油揚げ	しらたき,砂糖,ねりごま	大根,人参	みりん,醤油 塩,うすくち醤油,酢	
	キャベツと油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐		キャベツ,えのきたけ,ねぎ	赤みそ,白みそ	
23 水	スパゲッティ大豆入り ミートソース	○	豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,マッシュルーム	赤ワイン ナツメグ,クローブ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース,こしょう ウスターソース,塩	597kcal 24.2g 21.0g 2.1g
	ポテトサラダ			じゃが芋,油,砂糖	きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩	
	くだもの(りんご)				りんご		
24 木	たけのこご飯	○	油揚げ	米	たけのこ,さやえんどう	酒,塩,うすくち醤油 だし汁,みりん	565kcal 22.8g 19.5g 2.4g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	揚げ油,薄力粉		酒,塩	
	おひたし		糸削り		しめじ,小松菜,人参,もやし	かつおだし,醤油 みりん	
	けんちん汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃが芋,でん粉	人参,ごぼう,大根,ねぎ	酒,塩,醤油	

25 金	ゆかりご飯	○		米,麦	ゆかり粉		602kcal 27.9g 19.0g 2.8g
	親子卵焼き			鶏肉,鶏卵	人参,干し椎茸,玉ねぎ,小松菜	酒,塩,醤油	
	わかめサラダ			乾燥わかめ	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢	
	田舎汁			削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく,じゃが芋	白みそ,赤みそ	
28 月	高野豆腐のそぼろ丼	○		削り節(だし),鶏肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ 干し椎茸,さやいんげん	627kcal 25.2g 16.3g 2.2g
	さつま汁			削り節(だし),豚肉	油,こんにゃく,さつま芋	人参,ごぼう,大根,ねぎ	
	くだもの(清美オレンジ)					清美オレンジ	
30 水	肉野菜うどん	○		さば厚削り(だし),昆布(だし) 豚肉,油揚げ	冷凍うどん	干し椎茸,人参,玉ねぎ,大根,ねぎ,小松菜	534kcal 27.6g 18.0g 2.8g
	いかのかりんと揚げ			いか	揚げ油,でん粉	生姜	
	フルーツポンチ					黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	

がっ こう きゅう しょく 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

給食はただ食事をする時間ではなく、「学校給食法」に基づいて実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にあるこどもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶ時間です。



がっ こう きゅう しょく 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

けん こう 健康

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の労力に支えられていることを理解し、感謝する。

かんしゃ 感謝

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

【ストローを使わずに牛乳を飲む「ストローレス」に取り組んでいます】

大田区では、ストローを使わず紙パックから直接飲むことができる牛乳パックを使用しています。ストローの使用を辞めると、馬込第三小だけで1年間に約50kgのプラスチックごみを削減できます。

プラスチックごみは、世界で大きな課題となっています。将来も海の豊かさを残していくために、身近なことから取り組んでいきます。御理解と御協力をお願いします。

【お願い】

毎週、給食当番を終えた児童が白衣、帽子、白衣袋を持ち帰ります。御家庭で洗濯をしていただき、児童が週明けに持参できるよう御協力をお願いします。