



4月分給食献立表



目標 楽しい給食にしよう

大田区立仲六郷小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
8	金	ミルクパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き 洋風かきたまスープ	kcal 665	g 28.1	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供するとともに、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用されます。今年度も、安心・安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>はしを上手に使おう!</p> <p>上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。</p> <p>下のはしは、親指のつけねから、中指と薬指の間に通します。</p> <p>上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。</p> <p>はし先で物をつまむ。</p> <p>下のはしは動かさない。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉(切り身) 4切(1切 50g) 塩 少々 こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/4 パプリカ 小さじ1/4 塩 小さじ1/4 にんにく 少々 しょうが 少々 プレーンヨーグルト 大さじ2 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 鶏肉に、塩こしょうで下味をつける。 カレー粉、パプリカ、塩、すりおろしたにんにくとしょうが、ヨーグルトとケチャップを合わせ、肉に30分程漬け込み、香ばしく焼き上げる。 										
11	月	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	682	19.4											
12	火	チャーハン 牛乳 キャバツと鶏団子スープ アップルゼリー	610	22.2											
13	水	スイートロールパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 みそドレッシングサラダ	651	25.9											
14	木	スパゲッティ大豆入りミートソース 牛乳 バランスサラダ	644	27.4											
15	金	しぐれごはん 牛乳 石狩汁 くだもの	633	29.3											
18	月	たけのごごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	616	24.5											
19	火	チーズドッグ 牛乳 マカロニスープ くだもの	620	25.0											
20	水	チキンライス 牛乳 インゲン豆の田舎風スープ パリパリサラダ	653	23.0											
21	木	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト	601	23.6											
22	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	655	29.4											
25	月	こぎつねごはん 牛乳 千草卵焼き 春野菜の味噌汁	605	25.0											
26	火	ショートニングパン 牛乳 コロッケ ポイルキャバツ もずくのスープ	697	24.5											
27	水	胚芽ごはん 牛乳 春巻き はるさめサラダ 中華風コーンスープ	656	23.1											
28	木	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン ベーコンと野菜のスープ煮	614	23.4											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 640	たんぱく質 g 24.9	脂質 g 22.1	ナトリウム(食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 336	鉄 mg 2.2	レチノール当量 mgRE 267	ビタミンB ₁ mg 0.44	ビタミンB ₂ mg 0.56	ビタミンC mg 34	食物繊維 g 5.2	マグネシウム mg 94	亜鉛 mg 2.9

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。