



4月分給食献立表



目標 正しく準備をしよう

大田区立大森第一小学校

実施 曜日	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											
7	木	コーンピラフ 牛乳 マーマレードチキン ミネストローネスープ	kcal 613	g 22.8	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。子どもたちの一人一人の体と心の成長を支えるために、安心安全でバランスがよい、おいしい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願ひします。 学校給食には、以下のように7つの目標が定められています。 《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、明るい社交性及び共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生活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。										
8	金	こぎつねごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 春野菜の煮物	635	20.7											
11	月	♪1年生給食開始♪ カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	674	20.6											
12	火	焼きそば 牛乳 ワンタンスープ くだもの	552	23.4											
13	水	豚丼 牛乳 三平汁	620	25.8											
14	木	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのチーズ焼き ジュリエンスープ	578	20.9	今月の献立の中から ひじきとコーンのサラダ 材料 分量(4人分) にんじん 20g キャベツ 120g ホールコーン 40g 芽ひじき 3g ツナ缶 60g B { サラダ油 小さじ1 酢 小さじ2 砂糖 小さじ1 塩 少々 しょうゆ 大さじ1 <作り方> ① にんじん、キャベツはせん切りにして、茹で、冷ます。 ② コーン、ツナ缶は水分をきる。 ③ ひじきはもどして茹でる。 ④ ①②③をさっと混ぜ合わせ器に盛る。 ⑤ Bの調味料を混ぜ、ドレッシングを作り、④にかける。 給食停止について お申し出から3日後(土日祝除く)以降の欠席が決まっている場合、条件によって給食停止できる場合があります。 ご希望の方は、学級担任にお申し出ください。										
15	金	たけのこごはん 牛乳 豆ごま豚汁 くだもの	561	23.4											
18	月	四川豆腐丼 牛乳 もやしの酢じょうゆかけ	572	23.7											
19	火	スパゲッティミートソース 牛乳 パリパリサラダ	628	24.8											
20	水	丸パン 牛乳 フィッシュフライ ポイルキャベツ ヌードルスープ	632	29.3											
21	木	中華丼 牛乳 わかめスープ 杏仁豆腐	602	23.3											
22	金	ごまじゃこわかめごはん 牛乳 ふくさたまご焼き 田舎汁	570	25.5											
25	月	チャーハン 牛乳 めかぶと豆腐のスープ 大豆と小魚の変わり揚げ	571	24.2											
26	火	きつねうどん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 くだもの	638	26.0											
27	水	胚芽ごはん 牛乳 魚の香味焼き 大豆の五目煮 みそ汁	587	26.2											
28	木	♪誕生会給食♪ ペアサンド 牛乳 ホワイトシチュー ひじきとコーンのサラダ	627	22.8											
1日あたりの平均栄養価			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) mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA 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
			604	24.0	21.2	2.6	341	2.1	215	0.40	0.50	30	4.5	98	3.0

(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。

4月分給食こんだて一覧表

大田区立大森第一小学校

日	献立	牛乳	体内での働き		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの
7 木	コーンピラフ マーマレードチキン ミネストローネスープ	○	ウィンナー、ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、シュルマカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、ホールコーン、ピーマン、 マーマレード、セロリー、ホールトマト
8 金	こぎつねごはん ちくわのいそべあげ はるやさいのにも	○	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ち くわ、たまご、あおのり、とり にく	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶ ら、こむぎこ、こんにゃく、じゃ がいも	にんじん、たけのこ、ふき、こまつな
11 月	カレーライス ふくじんづけ わかめサラダ	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わか め	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、ごま、ご まあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、ふくじんづけ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン
12 火	やきそば ワントンスープ くだもの	○	ぶたにく、いか、あおのり、ぎゅ うにゅう、ぶたにく	あぶら、むしちゅうかめん、ワ ンタンのかわ、でんぶん、ごま あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、かん きつるい
13 水	ぶたどん さんぺいじる	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、あぶ らあげ、さけ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ご ま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、さやいんげん、だいこん、ご ぼう、こまつな
14 木	くろざとうパン ポテトのチーズやき ジュリエンスープ	○	ぎゅうにゅう、ベーコンチーズ	くろざとうパン、あぶら、じゃ がいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ
15 金	たけのこごはん まめごまとんじる くだもの	○	あぶらあげ、きざみのり、ぎゅ うにゅう、ぶたにく、だいず、と うふ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、こんに ゃく、じゃがいも、すりごま	たけのこ、さやえんどう、ごぼう、だい こん、しめじ、ねぎ、かんきつるい
18 月	しせんだうふどん もやしのすじょうゆかけ	○	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅ う	こめ、むぎ、あぶら、さとう、で んぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほし しいたけ、たまねぎ、たけのこ、にら、も やし
19 火	スパゲッティミートソース バリバリサラダ	○	ぶたにく、だいず、こなチーズ、 ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう、ワントンの かわ	にんにく、しょうが、セロリー、にん じん、たまねぎ、マッシュルーム、ホール トマト、パセリ、きゅうり、キャベツ
20 水	まるパン フィッシュフライ ボイルキャベツ ヌードルスープ	○	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、 ベーコン、ぶたにく	まるパン、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、じゃがいも、ヌイユめん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ
21 木	ちゅうかどん わかめスープ あんにんどうふ	○	ぶたにく、いか、むきえび、ぎゅ うにゅう、とりにく、わかめ、こ なかんてん、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、 ごまあぶら、ごま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ほし しいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、 もやし、チンゲンサイ、みかんかん
22 金	ごまじゃこわかめごはん ふくさたまごやき いなかじる	○	ちりめんじゃこ、たきこみわか め、ぎゅうにゅう、とりにく、ひ じき、たまご、とうふ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さと う、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こ まつな、だいこん、しめじ、ねぎ、なめこ
25 月	チャーハン めかぶととうふのスープ だいずとこざかなのかわりあげ	○	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅ う、とうふ、めかぶわかめ、だい ず、かえりにぼし	こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、ごま、さとう	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、たまね ぎ、もやし、えのきたけ、こまつな
26 火	きつねうどん しんじゃがいものそばろに くだもの	○	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう、ぶたにく	うどん、さとう、あぶら、じゃが いも、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、こまつな、さやいんげん、かんきつ るい
27 水	はいがごはん さかなのこうみやき だいずのごもくに みそしる	○	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、 だいず、あぶらあげ、わかめ	こめ、はいがまい、あぶら、つき こんにゃく、さとう	ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、ほし しいたけ、かぶ、かぶのは
28 木	ペアサンド ホワイトシチュー ひじきとコーンのサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅ うにゅう、なまクリーム、ひじ き、ツナ	しよくパン、ソフトマーガリ ン、あぶら、じゃがいも、バ ター、こむぎこ、さとう	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 ホールコーン