



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											
7	金	豚丼 牛乳 田舎汁 くだもの	kcal 604	g 24.1	<p>ご入学、ご進級おめでとうございます</p> <p>新1年生を迎え、新学期がスタートしました。子どもたちは新しい環境になり、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。学校給食は子どもたちの健康を保持増進し体位の向上を図るため、栄養バランスの取れた安全・安心でおいしい給食を提供することを目指しています。ご家庭でも、好き嫌いをなく食べられるようにご協力をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">～ 千草たまご焼き ～</p> <p>千草とは種々の草という意味から、いろいろな材料を取り合わせてつくる料理につける名称です。季節によって材料をかえると、より季節感がでてきます。給食の千草焼きは小松菜の彩りがたまご焼きに映えて、とても華やかです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">千草たまご焼き</p> <p style="text-align: center;">材料 分量 (4人分)</p> <p>鶏ひき肉 …………… 20g にんじん …………… 20g たまねぎ …………… 100g 干し椎茸 …………… 2g 油 …………… 適量 砂糖 …………… 小さじ1強 しょうゆ …………… 大さじ1/2弱 塩 …………… 少々 小松菜 …………… 60g 卵 …………… 4個 油 …………… 適量</p> <p><作り方> ① 水で戻した干し椎茸、にんじん、たまねぎは、粗いみじん切りまたは小さめの千切りにする。 ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、①を炒め、調味料を加えて炒め煮にし、粗熱をとる。 ③ ボールに卵を溶き、②と、ゆでて1.5cm程度に切った小松菜を混ぜ合わせて、焼く。</p> <p>♪給食では、深い天板に流し込んでオーブンで焼きます。ご家庭ではオムレツや卵焼きのように、フライパンで焼くと作りやすいです。</p> </div> <p>☆本校では誕生会給食の日に、その月が誕生月の児童にゼリーが出ます。お楽しみに！</p>										
10	月	♪1年生給食開始♪ ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	613	25.6											
11	火	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	632	21.0											
12	水	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ りんごゼリー	554	19.7											
13	木	ごま入りわかめご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	630	21.4											
14	金	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト	562	24.1											
17	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豆ごま豚汁 くだもの	596	26.8											
18	火	油淋鶏丼 牛乳 わかめスープ	599	22.3											
19	水	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	593	24.7											
20	木	こぎつねごはん 牛乳 魚の西京焼き けんちん汁 くだもの	590	29.1											
21	金	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 おから入りハンバーグ 粉ふきいも ミネストローネスープ	568	26.1											
24	月	春の香りごはん 牛乳 肉豆腐 ししゃものごま揚げ	613	27.1											
25	火	ごはん 牛乳 酢豚 にらと豆腐のスープ	627	23.3											
26	水	ペアサンド 牛乳 ポークンチュー ツナコーンサラダ	627	22.2											
27	木	メキシカンライス 牛乳 魚のバジリコフライ かぶとレンズ豆のスープ	615	28.5											
28	金	かやくごはん 牛乳 千草たまご焼き みそ汁	590	28.1											
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) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 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
			601	24.6	23.1	2.5	328	2.0	242	0.41	0.51	25	7.0	87	3.1

(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。