

令和6年度



4月分給食献立表



目標 正しく配膳しよう

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	
9	火	豚丼 牛乳 田舎汁 くだもの	kcal 604	g 24.0	ご入学・ご進級おめでとうございます 子どもたちの健やかな成長のために、栄養バランスがとれる献立で、安全・安心・おいしい給食を提供していきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。 【給食時間に学ぶこと】 ・楽しく会食し、人間関係をつくる。 ・健康で過ごすために、自ら選んで食べる力をつける。 ・手洗いやうがい、清潔な身支度などを通して、安全で衛生的な生活ができるようにする。 ・運搬や配膳の仕事を分担し、協力する大切さを身につける。 ・食べ物を大切にし、生産などに関わる方々への『感謝するところ』を育む。 ・日本の昔からある食生活を理解し、郷土への関心を深める。 学校給食は、学校全体の教育活動の一環として位置づけられています。ぜひ、ご家庭でも給食について話題にしてみてください。 ～キャベツは昔も今も葉！??～ 秋にまいて翌春に収穫する春キャベツは新キャベツとも呼ばれます。冬でも暖かい千葉県や神奈川県がおもな産地です。葉は柔らかく、巻きがゆるく、甘味もたっぷりなので生食には最適です。また、せん切りのキャベツは“とんかつ”の付け合せとしてよく登場しますが、胃腸の粘膜を正常に整えてくれるキャベツとの組み合わせは理にかなっています。市販の胃腸薬でも、キャベツの消化酵素・ビタミンUという成分を取り入れた薬があります。医食同源といわれますが、おいしく食べて健康になれる野菜の代表といえそうです。
10	水	♪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	25.5	
11	木	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	655	21.3	
12	金	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ りんごゼリー	555	19.7	
15	月	ごま入りわかめごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	629	21.4	
16	火	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト	560	24.1	
17	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豆ごま豚汁 くだもの	596	26.7	
18	木	油淋鶏丼 牛乳 卵入りわかめスープ	619	24.2	
19	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	26.0	
22	月	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	611	25.4	
23	火	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	
24	水	ごまごはん 牛乳 酢豚 にらと豆腐のスープ	626	23.4	
25	木	ペアサンド 牛乳 ポークビーンズ ツナコーンサラダ	589	22.2	
26	金	春の香りごはん 牛乳 千草たまご焼き みそ汁	562	26.7	
30	火	メキシカンライス 牛乳 魚のごまフライ キャベツとレンズ豆のスープ	623	28.9	

今月の
献立の
中から

キャベツとレンズ豆のスープ

【材料 分量（4人分）】

鶏こま肉 …………… 40 g
セロリー …………… 8 g
玉ねぎ …………… 80 g
レンズ豆 …………… 8 g
キャベツ …………… 120 g
塩 …………… 小さじ1/2強
こしょう …………… 少々
パセリ …………… 適量
鶏がらスープ …… 2カップ半
炒め油 …………… 適量

【作り方】

① セロリーはうすい小口切り、玉ねぎは縦1/2長さのスライス、キャベツは太めの短冊切り、パセリはみじん切りにする。

② 鍋に油をしき火にかけ、鶏肉、セロリー、玉ねぎを順に入れ炒める。

③ ②にスープを入れ、レンズ豆を入れ煮て、さらにキャベツも入れて煮る。

④ 塩、こしょうで調味して、パセリを散らす。

☆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！

											配 慮 す る 栄 養 素			
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
		599	24.6	22.8	2.5	318	2.0	234	0.41	0.51	26	7.0	86	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。