

4月 給食たより

令和6年4月8日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

献立表

4月の目標 楽しい食事にしよう

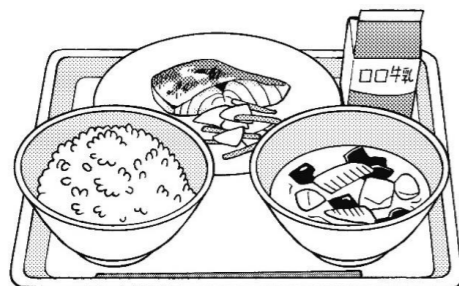
栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

ご入学・ご進級、おめでとうございます。令和6年度がスタートし、学校給食も始まります。「給食たより」では食育推進を含め、毎月、学校給食についてお知らせします。学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、こどもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割を担っています。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

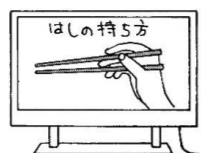
には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



©少年写真新聞社2024

ももとは「給食でたこ焼きを食べたい!」というこどもの意見から、大田区で生まれたメニューです。大量調理では、たこ焼きのように丸くはできないので、ぺったんこにして油で揚げたのが、はじまりだそうです。



< 作り方 >

- ① 材料を切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ②に材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ かき揚げのように、平たくまるく形をととのえ、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 青のり・かつお節・ソースはお好みでかける。

*12cm角くらいに切ったクッキングシートに生地をのせて、シートごと揚げるときれいにできます。

SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能なよりよい世界を目指すための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えないこどもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていないこどもは世界に2億人以上!



給食レシピ紹介

大田区発祥 たこぺったん

< 材料 > 5個分

- | | | | |
|--------|--------------|-------|----|
| □たこ | 75g (1.5cm角) | □揚げ油 | 適量 |
| □キャベツ | 60g (千切り) | □青のり | 適量 |
| □にんじん | 30g (千切り) | □かつお節 | 適量 |
| □長ねぎ | 25g (小口切り) | □ソース | 適量 |
| □紅しょうが | 8g | | |

- A
- | | |
|------|---------------|
| □小麦粉 | 90g |
| □たまご | 12.5g (大さじ1弱) |
| □牛乳 | 12.5g (大さじ1弱) |
| □水 | 50ml (調整しながら) |

給食では、野菜をたくさん使った麺類と果物を組み合わせ提供することが多いです。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
10	水	きなこ揚げパン 牛乳 トマトヌードルスープ コーンサラダ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	19	金	ごちくおこわ 牛乳 干草焼き みそけんちん汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.8 g
11	木	たけのこごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 春野菜のみそ汁 果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	22	月	はいが胚芽ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ ごまあえ なめこのみそ汁	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g
12	金	鶏の竜田揚げサンド 牛乳 コールスローサラダ かぶのミルクチャウダー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.1 g	23	火	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ りんごゼリー	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
15	月	チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ ミルクプリン いちごソース	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g	24	水	シュガートースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー ごまドレサラダ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g
16	火	わかめごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g	25	木	ながき長崎ちゃんぽん 牛乳 たこぺったん 果物	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g
17	水	カレーライス 発酵乳 フレンチサラダ 果物	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	26	金	ごはん 牛乳 小松菜のふりかけ 鰯のごまみそ焼き 二色団子汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
18	木	塩焼きそば 牛乳 中華風かき玉スープ マーラーカオ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g	30	火	ごちく五目うどん 牛乳 ガーリックポテトビーンズ 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g