

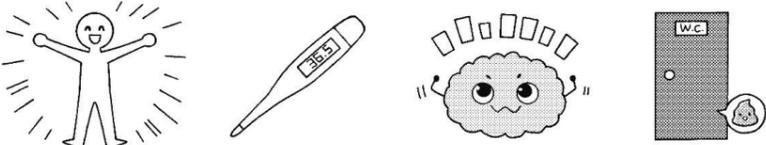
4月 給食たより

令和7年4月8日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度も子どもたちの健やかな成長のために、栄養バランスのとれた、安全・安心・おいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いたします。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

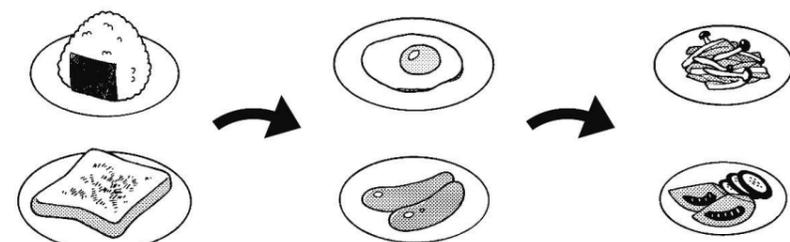
- エネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きが活発になる
- 排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

- ステップ1 まずは主食を食べよう
- ステップ2 次に主菜を追加
- ステップ3 次に副菜を追加



朝ごはんを食べない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

給食レシピ紹介

春を感じる 新たけのこごはん

< 材料 > 4人分

- 米 2合
- 水 適量(700ml程度)
- だし昆布 20g(10cm角2枚)
- 塩 1.25g(小さじ1/4)
- 酒 10g(小さじ2)
- みりん 2.5g(小さじ1/2)
- うすくちしょうゆ 21g(大さじ1強)
- 新たけのこ 50g→短冊切り
- 油揚げ 35g(2枚)→短冊切り

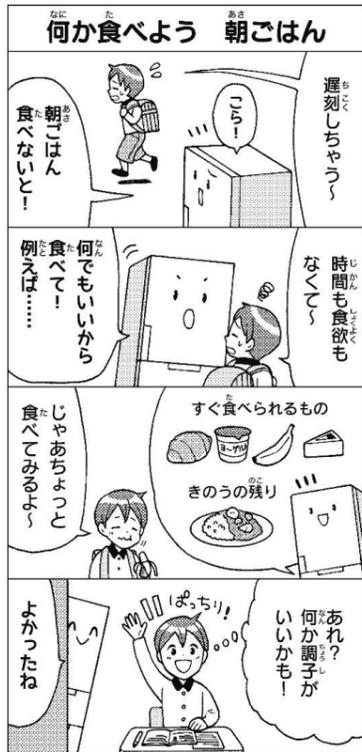
- さやえんどう 15g(5さや)→ななめ千切り
- 刻みのり 適量

< 作り方 >

- ① 米は洗って調味料を加え、だしで水加減する。
- ② 新たけのこ、油揚げを切って昆布も合わせて炊く。
- ③ さやえんどうは茹でてななめ千切りにする。
- ④ ごはんが炊けたら昆布を除き、よく混ぜてから器に盛る。さやえんどうと刻みのりをかける。



大量調理では炊きムラが出ないように、たけのこ油揚げは調味料と別煮してからごはん混ぜています。おかずといっしょに食べられるような、薄めの味付けです。



白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配膳ができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

©少年写真新聞社2025

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。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
9	水	カレーライス 発酵乳 海藻サラダ 果物	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g	21	月	ビビンバ丼 世界の料理 韓国 牛乳 卵入りトックスープ 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
10	木	新たけのこごはん 牛乳 魚のピリカウ焼き 春野菜のみそ汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g	22	火	ナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ オレンジゼリー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
11	金	鶏の竜田揚げサンド 牛乳 1年生給食開始 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	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 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g
14	月	ジャージャー麺 牛乳 ヨーグルトポムポム	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	24	木	ごはん 牛乳 魚のみそ幽庵焼き ごまあえ 入学・進級 祝い献立 二色団子汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
15	火	ごまわかめごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	25	金	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 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
16	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 春キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.4 g	28	月	鮭と小松菜の混ぜごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 塩肉じゃが 郷土料理 鹿児島	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
17	木	中華おこわ 牛乳 親子卵焼き チンゲンサイのスープ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	30	水	ごもくうどん 牛乳 ガーリックポテトビーンズ ジュースフルーツのはちみつかけ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
18	金	チキンライス 牛乳 クルトンサラダ ポテトチャウダー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g				

クイズ 「吉備女子」はなんと読むでしょうか？

- ① わかさぎ
- ② たけのこ
- ③ きびなご

