



給食たより

令和7年4月30日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士

新学期がスタートしてからあっという間に一か月が過ぎました。この時期は生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。1日3食しっかりと食べ、健康な体をつくるのが大切です。

朝ごはんの力、知っていますか？こどもの体づくりに大切な理由

朝食は、炭水化物とたんぱく質を組み合わせることで体内時計を整える効果が高まります。特に朝のたんぱく質摂取は筋肉量の増加に効果的で、朝食を抜くと筋肉量が少なくなる傾向にあります。朝は食が進まないイメージがありますが、実は栄養素の吸収が良い時間帯なので、朝食をしっかり食べるようにしましょう。

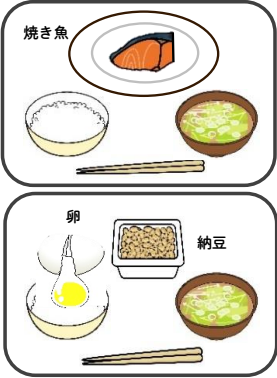
たんぱく質の摂取目安は、10歳男子(1日45g)では1食あたり15gです。たんぱく質15gは、ごはん1杯(150g)+鮭1/2切れ(50g)などで満たすことができます。たんぱく質に含まれないビタミンCや食物繊維をとるために、キャベツとえのきのみそ汁、フルーツなどを合わせるとバランスが整います。

たんぱく質の食事摂取基準
(1日の推奨量)

ねんれい 年齢	だんし 男子	じょし 女子
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g

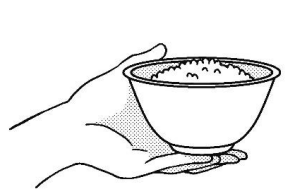
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

朝ごはんの例



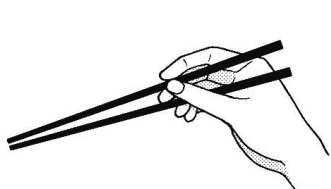
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

美しい食べ方の人は一緒に食事をしていても、とても気持ちが良いですが、逆にこどもの頃の変な持ち方のくせは大人になっても直らないことが多い、恥をかくことになります。

残念ながら、マナーは自然に身につくものではありません。自分のこどもが将来困らないためにも、1つずつ少しでも心がけましょう。

給食レシピ紹介

東京の郷土料理 深川めし



< 材 料 > 4～5人分

- 米 2合
- 水 適量(700ml程度)
- うすくちしょうゆ 14g(大さじ1弱)
- 塩 0.75g(ひとつまみ)

- 油 3g(適量)
- しょうが 5g(ひとかけ)→おろす
- ごぼう 45g(1/4本)→ささがき
- にんじん 45g(1/3本)→千切り
- あさり(むき身) 70g(20粒程度)
- 油揚げ 20g(1枚)→短冊切り
- 砂糖 4.5g(小さじ1.5)
- みりん 4.5g(小さじ1)
- しょうゆ 15.5g(大さじ1)
- 三つ葉 15g(1/2束)→2cm長さ
- 刻みのり 適量

< 作り方 >

- ① 米は洗って調味料を加え、水加減して炊飯する。
- ② 油でしょうが～油揚げを炒め、調味する。
- ③ 三つ葉は茹でて水冷する。
- ④ ごはんが炊けたら、②と③をよく混ぜて器に盛る。刻みのりをかける。

5月より、六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理を毎月給食で提供します。給食提供時間に郷土料理や出身地の紹介を行い、より興味をもってもらいたいと思っています。

第一回目は、6年1組の須田先生の出身地「東京都(江東区)」の郷土料理です。

東京・深川の漁師さんたちが、仕事の合間にさっと食べられるように作ったのが始まりとされています。あさりのうま味たっぷりのごはんです。



献立表

5月の目標 上手に配食しよう

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
1	木	ごま豆腐担々麺 牛乳 さっぱり中華和え お茶蒸しパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g	19	月	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃがいものハニーサラダ 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
2	金	わかめごはん 牛乳 魚とごぼうの磯香揚げ じゃがいものみそ汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g	20	火	深川めし 牛乳 きすのから揚げ 呉汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
7	水	メープルフレンチトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー アスバラサラダ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	21	水	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ かぶとスナップえんどうのサラダ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
8	木	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜とひじきのナムル りんごゼリー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	22	木	ハヤシライス 牛乳 糸寒天のサラダ 果物	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
9	金	ガパオライス 牛乳 たまごスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g	23	金	ごはん 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 焼き魚 すいとん汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
12	月	いちごジャムとメープルクリームサンド 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g	26	月	長崎ちゃんぽん 牛乳 のり塩ビーンズ 果物	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g
13	火	シーチキンごはん 牛乳 五目卵焼き 新じゃが芋のそぼろ煮	エネルギー 654 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	27	火	かやくごはん 牛乳 いかと芋のかりんとがらめ すまし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
14	水	キーマカレーライス 発酵乳 パリパリサラダ キャロットゼリー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.2 g	28	水	ミルクパン 牛乳 豆腐ハンバーグ コーンサラダ ミネストローネ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g
15	木	もちあわごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 昆布サラダ けんちん汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	29	木	けんまい 玄米ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ おひたし 豚汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
16	金	かき玉うどん 牛乳 レバーとポテトの黒酢和え 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	30	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 小松菜と油揚げのみそ汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g