



# 4月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9日 (火)	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉 えび 鳥がら 牛乳 生クリーム	米 小麦粉	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム	626 kcal 20.3 g
	パリパリサラダ		油 砂糖 ワンタンの皮	にんじん きゅうり キャベツ		
	くだもの			いちご		
10日 (水)	照焼風チキンバーガー	○	鶏肉	丸パン 片栗粉 油 砂糖	しょうが	627 kcal 26.6 g
	ポイルキャベツ			キャベツ		
	マカロニスープ		鳥がら 鶏肉 ベーコン	マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ねぎ	
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース 黄桃 みかん	
11日 (木)	カレーライス	○	豚肉 鳥がら	米 小麦粉 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	610 kcal 18.4 g
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油 砂糖 白いりごま	きゅうり にんじん もやし ホールコーン	
12日 (金)	かやくごはん	○	揚げ	米 小麦粉 油 つきこん にやく 砂糖	ごぼう にんじん 小松菜	500 kcal 25.3 g
	魚の香味焼き		さば		ねぎ しょうが	
	田舎汁		削り節 豆腐	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ なめこ	
15日 (月)	ミルクパン	○		ミルクパン		524 kcal 21.9 g
	ホワイトシチュー		豚肉 鳥がら 牛乳 生 クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ しょうが パセリ	
	ツナサラダ		ツナ	ごま油 油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	
16日 (火)	大豆入りミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセ	607 kcal 24.8 g
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも 砂糖 油	にんじん きゅうり	
	くだもの				しらぬい(デコボン)	
17日 (水)	ごはん	○		米 小麦		643 kcal 28.6 g
	魚のごまみそ焼き		さわら	白すりごま 砂糖 ごま油	しょうが	
	おひたし		削り節		小松菜 キャベツ にんじん もやし	
	じゃがいもと水菜のみそ汁		削り節 豆腐	じゃがいも	にんじん たまねぎ みずな ねぎ	
18日 (木)	ビビンバ	○	豚ひき肉 たまご	米 小麦粉 砂糖 ごま油 油	にんじん しょうが 小松菜 もやし	585 kcal 23.0 g
	チゲスープ		鳥がら 豚肉		しょうが にんじん はくさいキムチ えのき たけ なら	
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん オレンジジュース レモン汁	
19日 (金)	麻婆豆腐丼	○	鳥がら 豚ひき肉 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なら	590 kcal 24.6 g
	中華サラダ			ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	
	春雨スープ		鳥がら 鶏肉	はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	
22日 (月)	焼きそば	○	豚肉 いか	油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	569 kcal 24.2 g
	卵スープ		鳥がら たまご	片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	
	ビーンズポテト		大豆	油 じゃがいも 片栗粉		

※都合により、献立は変更する場合があります



# 4月 学校給食献立表

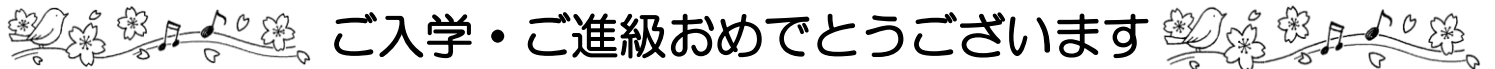


大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
23日 (火)	ブルコギ丼	○	豚肉	米 麦 油 砂糖 はる さめ 白いりごま ごま 油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ も やし にはら	577 kcal 24.2 g
	中華スープ		鳥がら 鶏肉 豆腐	ごま油 マロニー	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
24日 (水)	たけのこごはん	○	削り節 油揚げ きざみ のり	米 麦 砂糖	たけのこ さやえんどう	581 kcal 27.0 g
	ふくさ卵		鶏ひき肉 干しひじき たまご	油 砂糖	にんじん たまねぎ 小松菜	
	真だくさん汁		削り節 豆腐 カットわか め	油 じゃがいも こん にやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
25日 (木)	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 グラ ニュー糖 砂糖		608 kcal 20.5 g
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		
	ワンタンスープ		鳥がら 豚ひき肉	ワンタンの皮	しょうが にんじん たまねぎ もやし 小松 菜	
26日 (金)	ごはん	○		米 麦		582 kcal 27.0 g
	鶏の照り焼き		鶏肉		しょうが	
	おかかあえ		かつお節		小松菜 キャベツ にんじん もやし	
	豚汁		削り節 豚肉 豆腐	油 じゃがいも こん にやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
29日 (月)	昭和の日					
30日 (火)	五目うどん	○	棒昆布 削り節 油揚げ 豚肉 焼きちくわ	冷凍うどん	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	586 kcal 23.6 g
	たこぺったん		たこ たまご 牛乳 か つお節	小麦粉 油	にんじん ねぎ キャベツ	
	くだもの				みかん	

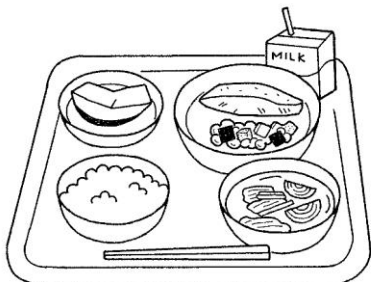
(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(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。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。  
児童の健やかな成長のために、必要な栄養がとれる安心・安全な給食を提供していきます。  
今年度もよろしくお祈りいたします。



### 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整います。