



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
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
8日 (火)	キャロットライスのクリームソース かけ(えびなし)	○	鶏肉 鳥がら	生クリーム 牛乳	米 麦 小麦粉	バター 油	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが マッシュルーム	620 kcal 19.3 g
	パリパリサラダ				砂糖 ワンタン の皮	油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	くだもの							いちご	
9日 (水)	カレーライス	○	豚肉 鳥がら		米 麦 じゃがいも 米粉	油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー	600 kcal 18.3 g
	わかめサラダ			カットわかめ		油 砂糖	にんじん	きゅうり もやし ホール コーン	
10日 (木)	たけのこごはん	○	油揚げ	きざみのり	米 麦		さやえんどう	たけのこ	573 kcal 29.5 g
	魚のごまみそ焼き		さば		砂糖	白ねりごま 白 いりごま ごま油		にんにく しょうが	
	田舎汁		けず 削り節 豆腐		こんにゃく じゃがいも		にんじん 小松菜	だいこん しめじ ねぎ	
11日 (金)	照焼風チキンバーガー	○	鶏肉		丸パン 片栗粉 砂糖	油		しょうが	656 kcal 26.0 g
	ポイルキャベツ							キャベツ	
	ABCマカロニスープ		鳥がら 鶏肉		じゃがいも ABCマカロニ		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	
	フルーツゼリー			こなかんてん 粉寒天	砂糖			リンゴジュース パインアップル	
14日 (月)	じゃじゃ麺	○	豚ひき肉 削り節		砂糖 片栗粉 冷凍うどん	油 ラー油	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	603 kcal 24.6 g
	せんべい汁		削り節 鶏肉		南部せんべい		にんじん	だいこん しめじ はくさい	
	がんづき			牛乳	小麦粉 米粉 黒砂糖	油 黒いりごま			
15日 (火)	ごはん	○			米 麦				650 kcal 22.4 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 にんじん	キャベツ もやし	
	豚汁		削り節 豚肉 油揚げ 豆腐		じゃがいも こんにゃく	油	にんじん	だいこん ごぼう	
16日 (水)	ミルクパン	○			ミルクパン				645 kcal 25.4 g
	きのこのクリームシチュー		鶏肉 鳥がら	牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	
	バランスサラダ		油揚げ	干しひじき	つきこんにゃく 砂糖	油	小松菜 にんじん	きゅうり ホールコーン	
17日 (木)	キムチチャーハン	○	豚肉		米 麦	油	にんじん	ねぎ はくさいキムチ	588 kcal 27.2 g
	いかのかりんと揚げ		いか		片栗粉	油		しょうが	
	くだもの							オレンジ	
18日 (金)	かやくごはん	○	油揚げ		米 麦 つきこ んにゃく 砂糖	油	にんじん 小松菜	ごぼう	584 kcal 27.4 g
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉			油	にんじん	たまねぎ	
	真だくさん汁		たまご 豆腐 削り節 豆腐	カットわかめ	じゃがいも 砂糖	油	にんじん	だいこん ねぎ	
21日 (月)	スパゲティナポリタン	○	ベーコン 豚肉		スパゲッティ	油	にんじん ピーマン ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	587 kcal 20.0 g
	マセドアンサラダ		うすら豆		じゃがいも 砂糖	油	にんじん	きゅうり	
	フルーツポンチ				砂糖			黄桃 みかん パインアップル	

※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
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
22日 (火)	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	食パン	油	ピーマン	にんにく たまねぎ	581 kcal 24.2 g
	ワンタンスープ		とり 鳥がら 豚ひき肉		ワンタンの皮		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし	
	コーンサラダ				砂糖	油	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	
23日 (水)	ブルコギ丼	○	ぶたにく 豚肉		こめ 小麦 砂糖 はるさめ 片栗粉	あぶら しろ 油 白いりごま ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	626 kcal 25.2 g
	たまご 卵スープ		とり 鳥がら 鶏肉 豆腐 たまご		片栗粉	ごま油	にんじん	しょうが たまねぎ えのきだけ	
	くだもの							みかん	
24日 (木)	ごはん	○			こめ 小麦 米 麦				580 kcal 28.5 g
	魚のねぎソースかけ		ホキ		砂糖			ねぎ しょうが	
	おひたし		けず 削り節				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	じゃがいもと水菜のみそ汁		けず 削り節 豆腐		じゃがいも		にんじん みずな	たまねぎ	
25日 (金)	コーンピラフ	○	とりにく 鶏肉		こめ 小麦 米 麦	あぶら 油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッ シュルーム ホールコーン	615 kcal 25.4 g
	とりにく 鶏肉のモルネソース焼き		とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	小麦粉	バター		パセリ	
	フレンチサラダ				砂糖	油	にんじん	キャベツ きゅうり	
28日 (月)	ビビンバ	○	豚ひき肉 たまご		こめ 小麦 砂糖 米 麦 砂糖	ごま油 油	にんじん 小松菜	もやし	605 kcal 22.2 g
	トックスープ		とりにく 鶏肉 鳥がら	カットわかめ	トック		にんじん	にんにく しょうが だいこん	
	キャロットゼリー			こなかんでん 粉寒天	砂糖		にんじん	オレンジジュース レモン汁	
29日 (火)	昭和の日								
30日 (水)	五目うどん	○	けず 削り節 豚肉	こんぶ 昆布	冷凍うどん		にんじん 小松菜	平しいたけ ねぎ	551 kcal 23.6 g
	たこべったん		たこ かつお節		小麦粉	油	にんじん	ねぎ キャベツ	

(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。



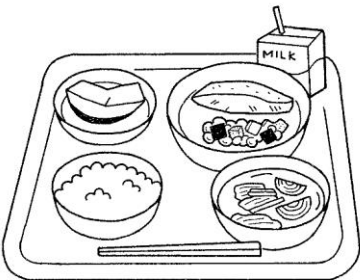
ご入学・ご進級おめでとうございます



あたら ねんせい しんがっき はじ
新しい1年生をむかえ、新学期が始まりました。

じどう すこ せいちよう ひつよう えいよう あんしん あんぜん きやうしよく ていきやう
児童の健やかな成長のために、必要な栄養がとれる安心・安全で“おいしい”給食を提供していきます。

こんねんど ねが
今年度もよろしくお願いいたします。



給食の栄養

がっこうきやうしよく しよく えい よう
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。



しよくひん しよくひん からだ しよくひん
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。

しよくひん く あ えいよう との
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。