



4月分給食献立表



目標 協力して食事の用意をしましょう

大田区立徳持小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
10月	月	チキンドリア 牛乳 コロコロサラダ	kcal 655	g 20.5	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>新1年生を迎え、新学期がスタートしました。子どもたちは新しい環境になり、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。</p> <p>学校給食は子どもたちの健康を保持増進し体位の向上を図るため、栄養バランスの取れた安心・安全でおいしい献立を提供することを目指しています。</p> <p>学童期は味覚が育つ大事な時期です。そのため給食の献立には、たくさんの食材が使われています。今まで経験しなかった食べ物にも、チャレンジして欲しいです。ご家庭でも、好き嫌いをなく食べられるようにご協力をお願いします。</p> <p>《食事の時のこころがけ》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食事の前にせっけんで手を洗いましょう。 2. 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。 3. よい姿勢で食べましょう。 4. まわりの人がいやがることはやめましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">たけのごはん</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 3合 たけのご 2/3本 油揚げ 1枚 水又はだし汁 適量 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 薄口しょうゆ 大さじ1 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米は炊く30分～1時間前にとぎ、ザルにあげておく。 ② たけのごの穂先はタテ半分に切って薄切りにし、根元はいちょう切りにする。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、水気をしぼりタテ2つに切り、せん切りにする。 ③ 炊飯器に米、調味料を加え、水(だし汁)を分量の目盛りまで入れる。 ④ ②の具を加えてひと混ぜし、炊き上げる。 <p>《盛り付け後、きざみのり、木の芽、さやえんどうをトッピングするとよい》</p> <p style="text-align: center;">～給食室からのお知らせ～</p> <p>今年も給食委託業者は(株)レパストです。安全でおいしい給食を作りたいと思います。宜しくお願い致します。</p> </div>
11月	火	ホットドック 牛乳 ポークシチュー ソフルールヨーグルト	584	23.3	
12月	水	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 すまし汁 ココアケーキ	698	24.8	
13月	木	ハヤシライス ジョア(プレーン) パリパリサラダ	594	20.1	
14月	金	ジャージャー麺 牛乳 肉団子のもち米むし 中華スープ	599	28.5	
17月	月	シュガー揚げパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ クリームシチュー	602	21.4	
18月	火	たけのご飯 牛乳 魚の照り焼き 豚汁 くだもの(清見タンゴール)	587	28.5	
19月	水	チンジャオロース丼 牛乳 かぶときのこの中華スープ カルピスゼリー	585	20.5	
20月	木	ソフト麺 ミートソース 牛乳 白菜とウィンナーのスープ オープンアップルパイ	610	23.8	
21月	金	豚肉のしぐれご飯 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 吉野汁	565	24.4	
24月	月	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト 白玉フルーツポンチ	575	19.5	
25月	火	チョコチップパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き チキンのトマトシチュー	615	25.7	
26月	水	鶏にら丼 牛乳 いなか汁 くだもの(ジュシーフルーツ)	584	29.3	
27月	木	ご飯 牛乳 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテト 白菜と鶏肉のスープ	567	26.5	
28月	金	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	620	20.5	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。