





4月給食献立表



目標 給食の決まりを守り楽しい給食にしよう

大田区立矢口小学校

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	
7	木	ジャンバラヤ 牛乳 レンズ豆のスープ (1年生 給食無し)	kcal	g	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安全で安心なおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。</p> <p style="text-align: center;">～ 春野菜 ～</p> <p>春野菜の代表的なものには、たけのこ、ぜんまい、わらび、うどなど「芽のもの」と呼ばれる野菜があります。春野菜に多く含まれるビタミン類は、疲労回復などに効果があります。また、「アルカロイド」や「タンニン」と呼ばれる苦みや渋みの成分には、解毒作用があり、体の組織や細胞の新陳代謝を活発にする働きがあります。</p> <p>給食では、混ぜご飯や煮物に春野菜を使用します。「春の味」を味わってみてください。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">菜の花ご飯</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>{ ・米……280g ・塩…0.8g }</p> <p>・にんじん……40g 炒り卵用</p> <p>・しょうゆ……16g 卵……100g</p> <p>・水……20g { 塩……0.8g }</p> <p>・みりん……4g 油……2g }</p> <p>・油揚げ……32g</p> <p>・なばな……40g</p> <p><作り方></p> <p>①米に塩を入れて炊飯する。</p> <p>②にんじん、油揚げは短い千切りにして調味料で煮る。</p> <p>③なばなは1cm位に切り、下茹でしておく。</p> <p>④炒り卵を作る。</p> <p>⑤炊きあがったご飯に②から④を混ぜ込んで仕上げ。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
8	金	たけのこご飯 牛乳 千草焼き 田舎汁 (1年生 給食無し)	707	25.1	
11	月	メープルシュガートースト 牛乳 ポークンチュー (1年生 給食開始)	640	28.2	
12	火	チャーハン ジョア レタススープ	628	21.4	
13	水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 リボンマカロニスープ	637	26.2	
14	木	こぎつねご飯 牛乳 いかの香味焼き けんちん汁	621	29.3	
15	金	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト くだもの	629	32.1	
18	月	豆腐の中華丼 牛乳 卵スープ 杏仁豆腐	646	25.7	
19	火	コッペパン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ キャンディーポテト	661	28.0	
20	水	肉野菜うどん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 キャロットゼリー	645	23.0	
21	木	ご飯 牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら すまし汁	681	28.3	
22	金	カレーライス 福神漬け 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト	630	28.7	
25	月	菜の花ご飯 牛乳 魚の香味焼き 春野菜の煮物	761	20.7	
26	火	豚丼 牛乳 もやしのカレー風味 具だくさん味噌汁	640	33.6	
27	水	スパゲティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ くだもの	637	24.2	
28	木	じゃこわかめご飯 牛乳 肉豆腐 手作りシュウマイ	633	23.7	
28	木	じゃこわかめご飯 牛乳 肉豆腐 手作りシュウマイ	652	29.2	

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	653	26.7	22.5	2.1	355	2.1	246	0.45	0.54	30	4.7	91	3.2

(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。