

令和5年度



# 4月分給食献立表



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	金	<1年生：給食無し> ビーンズチキンカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	kcal 603	g 20.8	<p>いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一步を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>今月の食材</p> </div> <p>～じゃがいも～</p> <p>カレーやコロッケ、ポテトサラダなど、さまざまな料理で親しまれているじゃがいも。日本には、江戸時代にオランダの船によって、インドネシアのジャカルタから長崎へと運びこまれました。このジャカルタという地名が、「じゃがいも」の名前の由来とされています。現在の日本における二大品種は、ホクホクとした食感の「男爵」と、煮崩れしにくい「メークイン」ですが、ほかにも「キタアカリ」や「インカのめざめ」など、味わいの異なる多くの品種があります。主な成分は、エネルギー源になるでんぷんのほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維などで、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長です。芽や緑色の部分にはソラニンやチャコニンという天然毒素が多く含まれるので、しっかりと取り除いてから調理しましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>マセドアンサラダ</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">材料</th> <th style="text-align: left;">分量（4人分）</th> </tr> <tr> <td>じゃがいも（角切り）</td> <td>180g</td> </tr> <tr> <td>にんじん（角切り）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>きゅうり（角切り）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>ホールコーン</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ1・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/4</td> </tr> <tr> <td>粉からし</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>小さじ2</td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① じゃがいもとにんじんは皮をむき、角切りにする。茹でて、冷ましておく。きゅうりも角切りにしておく。</li> <li>② 粉からしをお湯で溶かし、ドレッシングを作る。</li> <li>③ ①、ホールコーン、③を混ぜる。</li> </ol>	材料	分量（4人分）	じゃがいも（角切り）	180g	にんじん（角切り）	40g	きゅうり（角切り）	40g	ホールコーン	40g	サラダ油	小さじ1・小さじ1	酢	小さじ1・1/2	さとう	小さじ2	塩	小さじ1/4	粉からし	少々	マヨネーズ	小さじ2
材料	分量（4人分）																										
じゃがいも（角切り）	180g																										
にんじん（角切り）	40g																										
きゅうり（角切り）	40g																										
ホールコーン	40g																										
サラダ油	小さじ1・小さじ1																										
酢	小さじ1・1/2																										
さとう	小さじ2																										
塩	小さじ1/4																										
粉からし	少々																										
マヨネーズ	小さじ2																										
10	月	<1年生：給食無し> こぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 春野菜の煮物 りんごゼリー	586	24.5																							
11	火	<1年生：給食開始> シュガートースト 牛乳 ポークシチュー	594	22.7																							
12	水	チャーハン ジョア レタススープ	607	25.3																							
13	木	照り焼きチキンバーガー 牛乳 リボンマカロニスープ	571	27.9																							
14	金	きんぴらごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根と厚揚げのみそ汁	586	21.8																							
17	月	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト くだもの	603	24.5																							
18	火	えびクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ	607	20.7																							
19	水	玄米ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き かきたま汁	587	32.2																							
20	木	ショートニングパン 牛乳 大豆入りコロッケ ジュリエンスープ	585	19.8																							
21	金	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 親子たまご焼き 春野菜のみそ汁	585	29.4																							
24	月	わかめごはん 牛乳 揚げだし豆腐 吉野汁	585	23.2																							
25	火	スパゲッティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ	620	23.4																							
26	水	たけのこごはん 牛乳 魚の西京焼き けんちん汁 オレンジゼリー	586	28.3																							
27	木	中華丼 牛乳 わかめスープ 青のりビーンズ	586	28.9																							
28	金	きつねうどん 牛乳 いかぺったん	587	26.6																							

(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。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	592	25.0	20.9	2.8	360	2.3	218	0.35	0.5	24	6.7	91	2.8