



# 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									
9	火	<1年生：給食無し> 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 600	g 19.9	<p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます！</b></p> <p>彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、こどもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">旬の食材</div> <p style="text-align: center;">～ ちりめんじゃこ ～</p> <p>「じゃこ」は、いろいろな種類の小さな魚、小魚のことを意味する「雑魚」がなまった言葉です。イワシ類の稚魚（こども）は、白く透明なので「しらす」と呼び、『ちりめんじゃこ』に使われます。 しらすを塩水で煮詰めて、冷ましたものを、太陽の下（天日）で干したり、機械で乾燥させたものが『ちりめんじゃこ』です。 しらすを原料にして作られる、『ちりめんじゃこ』は、おもに関西で多く流通し、春と秋が旬でおいしいといわれています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">今月の献立の中から</div> <p style="text-align: center;"><b>骨太ふりかけ</b></p> <p style="text-align: center;">材料 分量（4人分）</p> <p>ちりめんじゃこ…………… 18g かつお節(花かつお) …… 4g 塩昆布…………… 4g 白いりごま…………… 大さじ2/3</p> <p>[ 酢… 小さじ1・1/3 砂糖…………… 大さじ3/4 みりん …… 小さじ1</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①それぞれを別々に炒る。 ②調味料を煮立たせ、①を絡める。</p>								
10	水	<1年生：給食無し> わかめごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 春野菜の煮物 ピーチゼリー	582	21.9									
11	木	<1年生：給食開始> シュガートースト 牛乳 ポークシチュー	595	22.6									
12	金	チャーハン ジョア レタススープ	585	25.1									
15	月	照り焼きチキンバーガー 牛乳 リボンマカロニスープ	571	27.8									
16	火	きんぴらごはん 牛乳 竹輪のカレー揚げ 大根と厚揚げのみそ汁	587	21.8									
17	水	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト くだもの	594	23.8									
18	木	えびクリームライス 牛乳 コロコロサラダ	585	20.6									
19	金	たけのこごはん 牛乳 魚の西京焼き かきたま汁 キャロットゼリー	586	32.2									
22	月	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	587	29.1									
23	火	ショートニングパン 牛乳 大豆入りコロケ ジュリエンヌスープ	598	20.0									
24	水	玄米ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き 吉野汁	586	28.5									
25	木	豆腐の中華丼 牛乳 めかたまスープ 甘辛カリカリ豆	596	26.8									
26	金	きつねうどん 牛乳 いかぺったん	587	26.6									
30	火	スパゲッティナポリタン 牛乳 サウピカンサラダ	582	20.9									
			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
	588	24.5	21.0	3.0	359	2.2	223	0.34	0.50	24	6.6	85	2.8

(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。