



# 4月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
			kcal	g	
6	水	しぎょうしき きゅうよく 始業式(給食なし)			<p><b>ご進級おめでとうございます。</b></p> <p>新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。児童の健やかな成長のために、必要な栄養バランスがとれる献立で、安心・安全・おいしい給食を提供していきます。今年度もよろしく願います。</p> <p>《給食時間に学ぶこと》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく会食し、人間関係をつくること。</li> <li>・健康で過ごすために、自ら選んで食べる力をつけること。</li> <li>・手洗いやうがい、清潔な身支度などをとおして、安全で衛生的な食生活ができるようにすること。</li> <li>・運搬や配膳の仕事を分担し、協力する大切さを身につけること。</li> <li>・食べものを大切に、食物の生産などに関わる人々への『感謝するところ』を育むこと。</li> <li>・日本の昔からある食生活を理解し、郷土への関心を深めること。</li> </ul> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>矢口東小の給食</b> </div> <p>☆東京都の栄養摂取基準をもとに、栄養士が献立を作成します。行事食や郷土料理、セレクト給食やリクエスト給食も取り入れています。</p> <p>☆給食調理業務は、「株式会社レパスト」に委託しています。安全でおいしい給食づくりを心がけます。</p> <p>☆だしは、さばの削り節や鶏がらなどからとり、ルウやドレッシング、ゼリーなども給食室で手作りしています。</p> <p>☆本校のホームページには、給食の写真や産地情報も掲載しています。ぜひご覧ください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">あたら せい かつ よう しき</p> <p style="text-align: center;"><b>新しい生活様式で</b></p> <p style="text-align: center;">まも</p> <p style="text-align: center;"><b>マナーを守りましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■食事の前後に石けんできれいに手を洗う</li> <li>■机は向かい合わせにしない</li> <li>■食事が終わったらマスクをして会話する</li> <li>■黙食をする</li> </ul> <p style="text-align: center;">感染症拡大予防対策をしています</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">©少年写真新聞社2021</p>
7	木	ぶたどん きゅうにゆう 豚丼 牛乳 いそあ みそしる 磯和え 味噌汁	632	30.2	
8	金	けんちんうどん 牛乳 かぼちゃの づつ あ 包み揚げ	641	27.0	
11	月	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	663	26.4	
12	火	ごもく ぎゅうにゆう 五目チャーハン 牛乳 とりだんご キャバツと鶏団子のスープ りんごゼリー	646	24.7	
13	水	はやしライス 牛乳 コールスローサラダ	675	25.0	
14	木	わかめごはん 牛乳 ちくわの いそあ にく に 磯辺揚げ 肉じゃが煮	688	23.5	
15	金	や ぎゅうにゆう 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ くだもの(清見オレンジ)	652	28.0	
18	月	フィッシュバーガー 牛乳 ABCマカロニ入りミネストローネ	618	27.7	
19	火	こうやどうふ どん ぎゅうにゆうとんじる 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	638	29.8	
20	水	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ オレンジゼリー	656	26.0	
21	木	ちゅうかどん ぎゅうにゆう 中華丼 牛乳 ニラたまご スープ	649	24.4	
22	金	カレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ	687	24.0	
25	月	きんぴらごはん 牛乳 とりにく て や いなかじる 鶏肉の照り焼き 田舎汁	632	28.3	
26	火	だいず あ どん ぎゅうにゆう 大豆のかき揚げ丼 牛乳 はるやさい みそしる 春野菜の味噌汁 くだもの(デコポン)	658	26.8	
27	水	シュガートースト 牛乳 ホワイトシチュー キャバツとベーコンのサラダ	658	26.0	
28	木	むぎい こんぶ 麦入りごはん おかか昆布ふりかけ ぎゅうにゆう たまごや じる 牛乳 ふくさ卵焼き さつま汁	612	26.9	
<b>4月の栄養量平均</b>			<b>650</b>	<b>26.5</b>	

(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。