

令和3年4月



# 1年生 給食献立表



大田区立矢口東小学校

**1年生の給食は、4月12日(月曜)から開始となります。**



©少年写真新聞社2021

### <1年生の給食目標>

- ★ 正しい食事の仕方を身につける。
- ★ 給食の配膳や片付けの方法・手順を知る。

### <大切な習慣>

- ★ 食前の手洗いをきちんとする。
- ★ 正しい姿勢で食べる。
- ★ 食器や箸を正しく扱う。
- ★ 好き嫌いしないで食べる。
- ★ 決められた時間内で食べる。

\*これらのことは、ご家庭でも習慣づけていただきますよう、よろしくお願ひします。

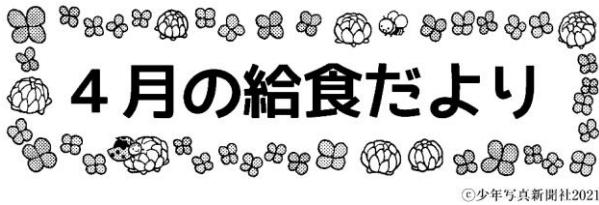
日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血・肉・骨になる	黄の仲間・ 力・熱になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12	月	ミルクパン	○		ミルクパン		682 kcal
		菜ごもり卵		ベーコン たまご	あぶら	にんじん キャベツ	28.3 g
		ポークシチュー		ぶたにく	あぶら ざらめ じゃがいも バター ごむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	
13	火	五目チャーハン	○	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	646 kcal
		キャベツと鶏団子のスープ		とりひきにく	じゃがいも なまパンこ でんぷん マロニー	しょうが セロリー にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ	23.0 g
14	水	焼きそば	○	ぶたにく いか あおのり	むしちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	593 kcal
		ビーンズポテト		だいず	あぶら じゃがいも でんぷん		24.9 g
		くだもの(清見オレンジ)				きよみオレンジ	
15	木	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ むぎ さとう	たけのこ さやえんどう	628 kcal
		鮭の西京焼き		さけ			27.9 g
		けんちん汁		とりにく	あぶら こんにゃく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
16	金	カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター ごむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	714 kcal
		わかめサラダ		カットわかめ	ごまあぶら さとう しろいりごま	きゅうり にんじん もやし	19.5 g
		ピーチゼリー		こなかんでん	さとう	ピーチネクター	
19	月	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ たきこみわかめ	こめ むぎ		615 kcal
		肉じゃが煮		ぶたにく	あぶら こんにゃく じゃがいも くるまふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ クリンピース	23.7 g
		糸寒天のごま酢和え		いとかんでん	しろいりごま さとう	ごまつな もやし キャベツ にんじん	
20	火	大豆入りミートソーススパゲッティ	○	ぶたひきにく だいず こなチーズ	スパゲッティ あぶら バター ごむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム	632 kcal
		ツナサラダ		ツナ	あぶら さとう	ごまつな キャベツ にんじん	26.1 g
		くだもの(清見オレンジ)				きよみオレンジ	
21	水	中華丼	○	ぶたにく いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	667 kcal
		大根のピリ辛漬け		だいこん	さとう ごまあぶら	だいこん	22.8 g
		ニラたまスープ		ぶたにく とうふ たまご	でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ にら	
22	木	フィッシュバーガー	○	めばる たまご	ショートニングパン あぶら ごむぎこ なまパンこ さとう		722 kcal
		もやしのサラダ		ごまあぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	31.8 g	
		ABCスープ		ぶたにく	あぶら じゃがいも ABCマカロニ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	
23	金	きんぴらごはん	○	ぶたひきにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん	632 kcal
		鶏肉の照り焼き		とりにく			26.3 g
		田舎汁		とうふ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ごまつな ねぎ	
26	月	大豆のかき揚げ丼	○	だいず いか たまご	こめ むぎ ごむぎこ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ いとみつば	648 kcal
		春野菜の味噌汁		あつあげ なまわかめ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ さやいんげん	20.8 g
27	火	シュガートースト	○		しょくパン バター グラニューとう さとう		658 kcal
		ホワイトシチュー		ベーコン ぶたにく きゅうりゆ う なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう ごむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム	20.9 g
		キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	

★「大田区食物アレルギー対応基本方針」に従い、料理ごとに使用している原材料が詳細にわかる献立表の形式になりました。

28	水	ごまごはん	○		こめ むぎ しろいりごま		679 kcal							
		おかか昆布ふりかけ		こんぶ かつおぶし	さとう	しょうが		29.9 g						
		ふくさ卵		とりひきにく めひじき たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほしじだけ ごまつな								
		豚汁		ぶたにく あぶらあげ どうふ	あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ								
30	金	肉野菜うどん	○	ぶたにく あぶらあげ	れいとううどん	ほしじだけ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ごまつな	626 kcal							
		たこべったん		だيس たこ たまご かつおぶし	こむぎこ あぶら	にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ		24.7 g						
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	食塩 相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 mgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	マグネ シウム mg	亜鉛 mg
		653	24.9	22.3	2.9	351	2.8	268	0.47	0.56	36	5.2	91	3.0

(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



©少年写真新聞社2021

ご入学・ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、伝統的な食文化などを学ぶ教材です。楽しい給食の時間となるよう、安心・安全な給食づくりを心がけます。

## みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

**主食**  
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



**牛乳(200mL)**  
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

**副食など(おかず)**  
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

朝から元気に過ごすために...  
**毎日朝ごはんを食べよう!**  
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



©少年写真新聞社2021

©少年写真新聞社2021

新しい生活様式で  
**マナーを守りましょう**

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する

他にも...

©少年写真新聞社2021

- 給食当番は、人数を半分に減らし4人までとする。
- 配膳台は、消毒された布巾で拭く。
- 食事中は会話は控え、「黙食」とする。など、感染症拡大予防対策をしています。

やくちがししょうがっこう  
**矢口東小学校の給食**

- ☆ 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。
- ☆ 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。
- ☆ 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。
- ☆ 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。