

令和3年4月



給食献立表



大田区立矢口東小学校

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
7	水	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ	684 kcal
		コールスローサラダ			あぶら さとう	キャベツ にんじん ホールコーン	20.2 g
		くだもの (いちご)				いちご	
8	木	ホットドック	○	ウインナー	コッペパン あぶら さとう	キャベツ	644 kcal
		春野菜のポトフ		ベーコン ぶたにく	あぶら じゃがいも	しょうが セロリー たまねぎ キャベツ スナップえんどう	26.5 g
		もやしのカレー風味			あぶら さとう	にんじん もやし	
9	金	豚丼	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう つきこんにやく でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ グリーンピース	635 kcal
		磯和え		きざみのり かつおぶし		こまつな	26.1 g
		味噌汁		じゃがいも	だいこん えのきだけ ねぎ		
12	月	ミルクパン	○		ミルクパン		682 kcal
		巣ごもり卵		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 こむぎこ	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 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 でんぶん マロニー	しょうが セロリー 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 キャベツ いら	593 kcal
		ビーンズポテト		だいず	あぶら じゃがいも でんぶん		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 こんにやく 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 こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが 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		こなかてん	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 こんにやく じゃがいも くるまふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース	23.7 g
		糸寒天のごま酢和え		いとかんてん	しろいりごま さとう	こまつな 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 こむぎこ 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	こまつな 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 でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが 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			さとう ごまあぶら	だいこん	22.8 g
		二郎たまスープ		ぶたにく とうふ たまご	でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ いら	
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 こむぎこ 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	こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	
26	月	大豆のかき揚げ丼	○	だいず いか たまご	こめ むぎ こむぎこ でんぶん 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 ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	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 どうぶ	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。

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と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。

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。

