



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	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
6	木	しぎょうしき きゅうしやく 始業式 (給食なし)		
7	金	ぶたどんぎゅうにゅう 豚丼 牛乳 いそあ じる 磯和え きのご汁	593	26.6
10	月	だいず あお 大豆と青のりのごはん 牛乳 さけ なんばんづ みそしる 鮭の南蛮漬 味噌汁	596	28.3
11	火	ぎゅうにゅう ミルクパン 牛乳 やさい マカロニグラタン 野菜スープ	629	25.2
12	水	ごもく 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	663	23.0
13	木	や ぎゅうにゅう だいず ふゆみ あ 焼きそば 牛乳 レバーと大豆の風味揚げ くだもの(清見オレンジ)	587	32.0
14	金	ぎゅうにゅう わかめごはん 牛乳 いそべあ に ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	653	23.7
17	月	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	680	25.6
18	火	まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐丼 牛乳 い たまご コーン入り卵スープ	592	27.6
19	水	ぎゅうにゅう たけのごごはん 牛乳 さけら や 鱈のみそマヨ焼き けんちん汁	626	26.9
20	木	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケバーガー 牛乳 ABCマカロニ入りミネストローネ	770	27.4
21	金	だいず あ どん ぎゅうにゅう 大豆のかき揚げ丼 牛乳 はるやさい みそしる きよみ 春野菜の味噌汁 くだもの(清見オレンジ)	626	24.1
24	月	ぎゅうにゅうかいそう カレーライス 牛乳 海藻サラダ ミルクゼリーいちごソースがけ	697	20.4
25	火	ぎゅうにゅう きんぴらごはん 牛乳 とりにく て や いなかじら 鶏肉の照り焼き 田舎汁	608	26.4
26	水	ぎゅうにゅう けんちんうどん 牛乳 かぼちゃの包み揚げ ヨーグルト	570	24.4
27	木	げんまい こんぶ ぎゅうにゅう 玄米ごはん おかか昆布ふりかけ 牛乳 たまごや とんじる ふくさ卵焼き 豚汁	607	29.0
28	金	ぎゅうにゅう シュガートースト 牛乳 まめい ホワイトシチュー ひよこ豆入りサラダ	622	22.2
4月の栄養量平均			632	25.8

おたより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。
学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (育食の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

矢口東小の給食

- ☆ 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ています。
- ☆ 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。
- ☆ 大田区立小学校では、令和5年4月分の献立から、栄養価を日本食品成分表(八訂)で計算します。給食の内容や提供量については、今までと変わりありません。



(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。