



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
7月		始業式 (給食なし)	★1年生の給食は9日(水)から開始します。	
8火		午前授業 (給食なし)		
9水		ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	617	26.0
10木		五目チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子スープ りんごゼリー	592	22.9
11金		スパゲッティミートソース 牛乳 おからポテサラ くだもの(いちご)	640	25.7
14月		わかめごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	614	23.5
15火		カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	654	20.6
16水		肉野菜うどん 牛乳 もずく入りかき揚げ くだもの(清見オレンジ)	580	22.4
17木		たけのこごはん 牛乳 ふくさ卵 田舎汁	643	26.3
18金		ホットドック 牛乳 ポトフ ツナサラダ	600	26.8
21月		チキンライス 牛乳 魚の竜田揚げ 糸寒天のごま酢和え	645	24.6
22火		炒めそばの豚肉あんかけ 牛乳 ビーンズポテト	596	25.7
23水		大豆のかき揚げ丼 牛乳 春野菜の味噌汁 くだもの(デコポン)	604	26.5
24木		シュガートースト 牛乳 ホワイトシチュー ひよこ豆入りサラダ	622	26.4
25金		麻婆豆腐丼 牛乳 コーン入り野菜スープ ヨーグルト	656	30.4
28月		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 芋もち 豆入り豚汁	641	27.5
29火		昭和の日		
30水		大豆入りひじきごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き けんちん汁	583	24.6
4月の栄養量平均			619	25.3

おたより

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っています。

1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

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、「株式会社ジーエスエフ」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まいります。
- ☆ 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月分の献立より、栄養価を日本食品成分表(八訂)で計算しています。給食の内容や提供量について、今までと変わりありません。
- ☆ 令和6年度より、本校でも環境に配慮するため、飲用牛乳のストローレスを段階的に進めてまいります。今までどおり、ストロー(バイオマス配合)も継続して提供できますので御安心ください。

今月の
献立の
中から

芋もち

分量(5人分)

<材料>

<作り方>

じゃが芋 … 400g
片栗粉 … 20g
バター … 5g
塩 … 少々
きざみのり … 適量

- ① じゃが芋はやわらかく蒸して、熱いうちにつぶしておく。
- ② 片栗粉、バター、塩を加えて、よく混ぜる。
- ③ 小判型に形を整えて、のりをかけてからオープンやトースターなどで焼く。



給食では、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

(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。