



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	
7	月	しぎょうしき 始業式 (給食なし)			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ひます。 1年間、よろしくお願い致します。
8	火	こぎつねごはん 牛乳 さけ 鮭のさざれ焼き まめい 豆入り豚汁	627	32.1	
9	水	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン やさい 野菜スープ	617	26.0	
10	木	ごもく 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 いそべ あ ちくわの磯辺揚げ にく 肉じゃが煮	614	23.5	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。
15	火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	654	20.6	
16	水	にく やさい 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 たまごなかに汁	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 きかな たつた あ いと 魚の竜田揚げ 糸寒天のごま酢和え	645	24.6	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(8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(パイオマス配合)も継続して提供できますので御安心ください。
22	火	いた 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	だいず 大豆のかき揚げ丼 牛乳 はる やさい 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	まい ぼーどうふ 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	こうや 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 いも 芋もち まめい 豆入り豚汁	641	27.5	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。 ご家庭へのお願い 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ことがあります。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。
29	火	しょうわ ひ 昭和の日			
30	水	だいず い 大豆入りひじきごはん 牛乳 さば ぶんか 鯖の文化干し焼き けんちん汁	583	24.6	
4月の栄養量平均			620	25.8	

(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。