

## 4月給食献立表

実施日	曜日	献立	栄養量		*給食だより*																																																								
			エネルギー kcal	たんぱく質 g																																																									
8	月	始業式・入学式 給食なし			♪ご入学・ご進級おめでとうございます♪ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                         雪谷小学校の給食について                     </div> 【大田区学校給食摂取基準（小学校）】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>低</th> <th>中</th> <th>高</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>530</td> <td>650</td> <td>780</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td colspan="3">摂取I礼* -全体の13~20%</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td colspan="3">摂取I礼* -全体の20~30%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>2未満</td> <td>2未満</td> <td>2.5未満</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>290</td> <td>350</td> <td>360</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム(mg)</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>鉄(mg)</td> <td>2.5</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA(μgRAE)</td> <td>170</td> <td>200</td> <td>240</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB<sub>1</sub>(mg)</td> <td>0.3</td> <td>0.4</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB<sub>2</sub>(mg)</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC(mg)</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>食物繊維(g)</td> <td>4以上</td> <td>5以上</td> <td>5以上</td> </tr> <tr> <td>亜鉛(mg)</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	学年	低	中	高	エネルギー(kcal)	530	650	780	タンパク質	摂取I礼* -全体の13~20%			脂質	摂取I礼* -全体の20~30%			食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満	カルシウム(mg)	290	350	360	マグネシウム(mg)	40	50	70	鉄(mg)	2.5	3	4	ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5	ビタミンC(mg)	20	20	25	食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	亜鉛(mg)	2	2	2
学年	低	中	高																																																										
エネルギー(kcal)	530	650	780																																																										
タンパク質	摂取I礼* -全体の13~20%																																																												
脂質	摂取I礼* -全体の20~30%																																																												
食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満																																																										
カルシウム(mg)	290	350	360																																																										
マグネシウム(mg)	40	50	70																																																										
鉄(mg)	2.5	3	4																																																										
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240																																																										
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5																																																										
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5																																																										
ビタミンC(mg)	20	20	25																																																										
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上																																																										
亜鉛(mg)	2	2	2																																																										
9	火	給食なし																																																											
10	水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 牛乳	583	24.0																																																									
11	木	ホットドッグ ポトフ 牛乳	563	25.0																																																									
12	金	カレーライス ツナ海藻サラダ 牛乳	621	20.9																																																									
15	月	チャーハン 春雨スープ ビーンズポテト 牛乳	626	23.3																																																									
16	火	シュガートースト クリームシチュー キャベツとベーコンのサラダ 牛乳	604	21.6																																																									
17	水	五目こぎつねごはん 肉豆腐 焼きししゃも 牛乳	605	28.2																																																									
18	木	中華丼 わかめスープ 牛乳 果物	595	26.1																																																									
19	金	ごはん 小松菜ふりかけ 田舎汁 焼き鳥風煮 牛乳	592	23.6																																																									
22	月	丸パン ひじきのコロケ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳	586	22.4																																																									
23	火	わかめごはん 鶏けんちん汁 千草卵焼き 牛乳 果物	559	24.7																																																									
24	水	コーンピラフ マカロニスープ フライドチキン 牛乳	583	23.3																																																									
25	木	ジャージャー麺 中華スープ 牛乳 ぶどうゼリー	574	25.5																																																									
26	金	焼き肉丼 かきたまスープ 牛乳 果物	588	25.6																																																									
30	月	たけのこごはん 豚汁 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	572	25.4																																																									

### ★献立表の栄養量について★

大田区立学校では、昨年(令和5年)4月の献立から、改訂された日本食品標準成分表(2020年版(八訂))の数値を用いて栄養価の計算をしています。この改訂では食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が、摂取基準より低くなっていますが、給食提供量は変わっていません。ですので、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないというわけではありません。ご承知おきください。

### 献立

- 本校栄養士が作成します。大田区立小学校標準献立をもとに、本校独自の献立を実施しています。
- 季節の食材・安全な食材を選び、素材から手作りをしています。成長期の子どもたちに好まれる内容を考慮し、また、伝えたい日本の食文化や健康づくりも大切にします。

### 調理

- 調理は民間業者に委託されています。今年度も引き続き、フジ産業株式会社です。
- 24クラス・約790食を10人で作ります。
- 食中毒予防のため、果物以外は十分な加熱を行います(生野菜サラダでなく温野菜や野菜スープなど)。

### 給食費

- 昨年度から引き続き、今年度も大田区の公費負担です。保護者からの集金はありません。

調理担当と栄養士で力を合わせ、給食を通して子どもたちの豊かな食生活・健康づくりの手助けをしていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
 ※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
10 水	スパゲティミートソース	○	豚肉, 大豆	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマト ピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース	
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	
11 木	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパン (無塩), 砂糖				ケチャップ, 中濃ソース	
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
12 金	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
15 月	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	もやし, 玉ねぎ, 水煮たけのこ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう	
16 火	シュガートースト	○		食パン (無塩), 砂糖, グラニュー糖	バター				
	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	酒, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖	サラダ油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, からし
17 水	五目こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖		にんじん	ごぼう, 干しいたけ	うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	
	肉豆腐	○	豚肉, 焼き豆腐	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖		にんじん, 小松菜	はくさい, 長ねぎ	さば削り節(だし), しょうゆ, みりん	
	焼きししゃも			ししゃも					
18 木	中華丼	○	豚肉, いか, えび	米, 大麦, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ	酒, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	
	わかめスープ		わかめ		白ごま, ごま油		もやし, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物						いちご		
19 金	ごはん			米, 大麦					
	小松菜ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ	白ごま, ごま油	小松菜		しょうゆ, みりん, 塩, 酒	
	焼き鳥風煮	○	鶏肉, 豚レバー	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが, 玉ねぎ	しょうゆ, みりん	
	田舎汁		白みそ, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも		にんじん	しめじ, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
22 月	丸パン			丸パン (無塩)					
	ひじきのコロッケ	○	豚肉, いんげんまめ	干ひじき	じゃがいも, 小麦粉, パン粉, パン粉	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース
	野菜スープ	○	ベーコン, 豚肉			サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	きゅうりと小松菜のサラダ				砂糖	ごま油	小松菜	もやし, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
23 火	わかめごはん		わかめ	米, 大麦					
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ
	鶏けんちん汁	○	鶏肉, 豆腐, 油揚げ	こんにゃく, じゃがいも		サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	酒, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	果物						かんきつ類		
24 水	コーンピラフ	○	豚肉	米, 大麦	バター, サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, ホールコーン	ターメリック, 塩, 鳥がら, しょうが (スープ), 白ワイン, こしょう	
	フライドチキン	○	鶏肉	小麦粉, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 酒, カレー粉, チリパウダー, ガーリックパウダー	
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
25 木	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	酒, しょうゆ, トウバンジャン	
	中華スープ	○	鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ, きくらげ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖				ぶどうジュース	
26 金	焼き肉丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
	かきたまスープ	○	鶏肉, 鶏卵	でん粉		小松菜	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう	
	果物						かんきつ類		
30 火	たけのこごはん	○	油揚げ	米, 大麦			水煮たけのこ	酒, 塩, しょうゆ, さば削り節(だし), みりん, うすくちしょうゆ	
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	ほき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子	
	豚汁	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	