

4月給食献立表

★今月の栄養価★
 エネルギー 614kcal
 たんぱく質 25.0g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
8	水	豚キムチ丼 牛乳 進級祝い春雨スープ 黒糖ゼリー	新年度の給食が始まります。しっかり食べてよいスタートをしましょう。	<p>新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安心して安全なおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。</p> <p>千鳥小の給食</p> <p>手作りが基本です。</p> <p>削り節や昆布、鶏がらからだしをとり、カレーやシチューのルーも小麦粉と油から作ります。コロッケや春巻き、デザートも給食室での手作りです。そのため、個々に応じたアレルギー食材の除去も可能です。</p> <p>行事や季節を意識しています。</p> <p>日本に昔から伝わる伝統食や旬の食材を取り入れています。季節ごとの行事食や、暦の語呂に合わせて、「〇〇の日」などにはお楽しみの給食も提供しています。</p> <p>全国の郷土料理、世界の料理も紹介します。</p> <p>ユネスコ文化遺産にも選ばれ、海外からの注目も高まる和食です。和食のよさを再認識し、世界の料理も提供します。</p> <p>今月の献立から 毎月の献立の中からレシピを紹介します。</p> <p>《ビーンズポテト》</p> <p>給食では大豆をゆでるところからスタートしますが、水煮大豆を使えば一番手間のかかる部分が省けます。豆が苦手な児童でも食べやすく大人気の料理です。</p> <p>＜材料 4人分＞ 大豆水煮 ……150g ジャガイモ ……大2個 片栗粉 ……適宜 揚げ油 ……適宜 塩 ……小さじ1/4 しょう油・パプリカパウダー・ガーリックパウダー ……適宜</p> <p>＜作り方＞ ① ジャガイモは皮をむき、2cm角に切り水にさらす。 ② ①の水気をペーパーなどで取り、片栗粉をまぶし180℃程度の油で揚げる。 ③ 大豆水煮も片栗粉をまぶし油で揚げる。 ④ 熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。</p> <p>給食調理業務は山六給食株式会社の皆さん(社員4名・パート従業員3名)が献立作成は栄養士 河本明子が担当いたします。</p> <p>どうぞよろしく願いします!</p>
9	木	カレーミートtoast 牛乳 アヒアコ(コロンビア) 果物(南津海)	アヒアコはコロンビアのじゃがいもとコーンのスープ。煮溶けたじゃがいもでとろみがつきます。	
10	金	ご飯 牛乳 黒ムツのピリ辛焼き 切り大根の煮物 おくずがけ(宮城県)	給食では、白いご飯が週一程度登場します。おかずと組み合わせてバランスよく食べましょう。	
13	月	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト 果物(いちご)	今日から1年生の給食が始まります。これからいろいろな給食が登場します。楽しみにしてください。	
14	火	コーンピラフ 牛乳 ホキのパン粉焼き ミネストローネ	具だくさんのミネストローネはトマトの酸味を飛ばすようにじっくり煮込んで作ります。	
15	水	黒砂糖パン 牛乳 野菜スープ 米粉の豆乳マカロニグラタン	ほんのり甘い黒砂糖パン。シブシブな野菜スープともよく合います。	
16	木	焼き鳥丼 牛乳 さつまいものレモン煮 白菜のすまし汁	国産のレモンを皮ごと使用してさつまいもと一緒に煮物にします。	
17	金	麦ご飯 牛乳 豆腐の五目煮 いかとわかめの和え物 果物(清見)	麦ご飯には、8%程度の押し麦を混ぜています。白米に不足しがちな栄養を補います。	
20	月	たけのこご飯 牛乳 鯖の塩麴焼き 豚汁	旬のたけのこを使ったご飯と焼き魚の組み合わせです。魚の皮まできれいに食べる児童が多くいます。	
21	火	ナポリタン 牛乳 コールスローサラダ 果物(カラマンダリン)	ケチャップを多めに使用した少し甘めのナポリタン。炒めずにソースと麺を混ぜる方法で作ります。	
22	水	カレーライス 牛乳 福神漬け パリパリサラダ ぶどうゼリー	千鳥小のカレーは甘くて辛い仕上がりです。1年生も気に入ってもらえたら嬉しいです。	
23	木	チキンライス 牛乳 ポテトオムレツ マカロニスープ	蒸したじゃがいもがゴロゴロ入った卵焼き。学年に応じて大きさを変えてカットして提供します。	
24	金	シュガートースト 牛乳 米粉のポークシチュー ジャこと海藻のサラダ	米粉でとろみつけたシチューです。油と小麦粉で作る「ルー」より軽い仕上がりになります。	
27	月	五目うどん 牛乳 フルーツヨーグルト 揚げじゃがいものそばろ煮	冷凍うどんを使用することで、時間が経ってもゆでたてと大差なく食べられます。	
28	火	ご飯 牛乳 鮭のごま味噌フライ もやしの和風サラダ けんちん汁	甘めのごま味噌味のフライです。しっかり味がついてるのでそのままおかずになります。	
30	木	チャーハン 牛乳 高野豆腐の甘辛揚げ 中華風卵スープ	高野豆腐は栄養満点。給食では、煮物や揚げ物、混ぜご飯の具など度々登場します。	

※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。
 ※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
 ※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。