

4月給食献立表

今日の目標: 準備や後片付けの仕方を身に付けよう

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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
7火	スパゲティ みそミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,マッシュルーム	赤ワイン,こしょう カレー粉,ナツメグ クローブ,赤みそ トマトピューレ,塩	603kcal 24.8g 20.3g 2.4g
	マセドアンサラダ		じゃが芋,油,砂糖	人参,ホールコーン,きゅうり	酢,塩,こしょう 粉辛子		
	くだもの(デコボン)			デコボン			
8水	チャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,人参 干し椎茸,たけのこ(水煮),小松菜	醤油,酒,塩,こしょう	558kcal 20.3g 17.2g 2.0g
	豚肉と豆腐の中華スープ		豚肉,絹豆腐	マロニー	生姜,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース		
9木	米粉のカレーライス	○	豚肉	米,油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参	塩,ベイリーフ,醤油 クミンパウダー,鶏がら カルダモン,カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース,酒 ウスターソース,だし汁	622kcal 21.9g 18.8g 2.0g
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩 こしょう,粉辛子	
	くだもの(いちご)				いちご		
10金	ご飯	○		米			617kcal 29.8g 18.5g 2.2g
	おかかふりかけ		かつお節,刻み昆布	砂糖		みりん,醤油	
	さけの塩焼き		さけ			酒,塩	
	肉じゃが煮		削り節(だし),豚肉	油,しらたき,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,醤油,塩,みりん	
13月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			557kcal 24.8g 20.5g 2.0g
	切干大根入り卵焼き		豚肉,鶏卵	油,砂糖	切干し大根,人参,干し椎茸	塩,醤油	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
14火	マーボー丼	○	豚肉,大豆,江戸甘みそ,絹豆腐	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら	鶏がら,酒,白みそ 赤みそ,コチュジャン 醤油	574kcal 23.3g 18.6g 1.9g
	わかめスープ		乾燥わかめ	ごま油	生姜,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	鶏がら,塩 こしょう,酒,醤油	
	くだもの(りんご)				りんご		
15水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖,砂糖	レモン		573kcal 24.0g 25.2g 2.5g
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃが芋,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ カットトマト(缶),トマトピューレ	鶏がら,赤ワイン,塩 トマトケチャップ ウスターソース,醤油 こしょう,ベイリーフ	
	フレンチサラダ			油	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
16木	チキンライス	○	鶏肉,ベーコン	米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パプリカ(粉),酒 トマトケチャップ トマトペースト,塩 こしょう	607kcal 21.4g 17.6g 2.0g
	かぼちゃの豆乳ポタージュ		無調整豆乳	油,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,かぼちゃ	鶏がら,塩 こしょう,ベイリーフ	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パイ(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
17金	ご飯	○		米			541kcal 25.5g 14.7g 2.1g
	いかのねぎソースかけ		いか	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	パリパリサラダ		揚げ油,ワンタンの皮,油,砂糖		人参,きゅうり,もやし,小松菜	醤油,酢,塩	
	ちゃんこ汁		鶏肉,木綿豆腐	しらたき	人参,白菜,ねぎ,えのきたけ,にら	鶏がら,みりん,醤油, 塩	
20月	豚肉と野菜のあんかけそば	○	豚肉	蒸し中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ たけのこ(水煮),干し椎茸,チンゲンサイ	酒,塩,こしょう,醤油 オイスターソース	640kcal 24.7g 22.6g 1.9g
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,青のり	揚げ油,でん粉,じゃが芋		塩	
	フルーツボンチ			砂糖	黄桃(缶),みかん(缶),パイ(缶)	白ワイン	
21火	ご飯	○		米			574kcal 27.1g 17.5g 2.4g
	さばのピリ辛焼き		さば	砂糖	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	チャーホーサイ		豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参,もやし,キャベツ,にら	酒,醤油,塩	
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉,乾燥わかめ		生姜,人参,ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
22水	つくね丼	○	鶏肉,焼きのり	米,生パン粉,砂糖,でん粉	生姜,玉ねぎ,人参	酒,醤油,かつおだし みりん	562kcal 24.3g 14.5g 2.0g
	けんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃが芋	人参,ごぼう,大根,ねぎ	塩,みりん,醤油	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ		
23木	ミルクパン	○		ミルクパン			615kcal 29.4g 25.1g 2.4g
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	塩,こしょう ガーリックパウダー	
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	酢,薄口醤油 塩,こしょう	
	ABCミネストローネスープ		豚肉	油,じゃが芋,ABCマカロニ,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,えのきたけ	鶏がら,酒,塩,こしょう ナツメグ,トマトピューレ	

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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 金	たけのご飯	○	油揚げ	米,砂糖	たけのこ,さやえんどう	酒,塩,薄口醤油	557kcal 21.2g 21.4g 2.1g
	揚げだし豆腐		旬のたけのこを たけのご飯にします	揚げ油,米粉,砂糖,でん粉	生姜	だし,みりん かつおだし みりん,醤油	
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	ごぼう,人参,大根,えのきたけ,ねぎ	酒,薄口醤油,塩	
27 月	米粉パン	○		米粉パン			554kcal 31.4g 20.9g 2.7g
	ホキの バーベキューソースかけ		ホキ	揚げ油,でん粉,小麦粉,油,砂糖	玉ねぎ,りんご,レモン	塩,こしょう,醤油 白ワイン,みりん,酢	
	カレーポトフ		鶏肉	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ キャベツ,マッシュルーム	鶏がら,パイリーフ 白ワイン,塩 こしょう,カレー粉	
28 火	豚肉のしぐれご飯	○	豚肉,高野豆腐,焼きのり	米,油,砂糖	ごぼう,生姜,さやいんげん	酒,醤油,赤みそ	529kcal 21.2g 16.1g 2.5g
	おろしポン酢あえ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,レモン,大根	醤油,酢	
	かきたま汁		削り節(だし),絹豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	醤油,塩	
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑		
30 木	ご飯	○		米			559kcal 25.3g 16.2g 2.1g
	かつおの揚げ煮		かつお	揚げ油,でん粉,砂糖	生姜	醤油,酒,かつおだし	
	わかめの香味醤油あえ		乾燥わかめ	ごま油	キャベツ,きゅうり,にんにく,ねぎ	醤油,塩,粉辛子	
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	白みそ,赤みそ	

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

【ストローを使わずに牛乳を飲む「ストローレス」に取り組んでいます】

大田区では、ストローを使わずに紙パックから直接飲むことができる牛乳パックを使用しています。ストローの使用をやめると、馬込第三小だけで1年間に約50kgのプラスチックごみを削減することができます。

プラスチックごみは、世界で大きな課題となっています。将来も地球の豊かさを残していくために、身近なことから取り組んでいきます。御理解と御協力をお願いします。



給食当番の決まりを守ろう



給食を、温かいうちにゆっくりと食べられるように、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレを済ませてから身じたくを整える。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着は床に置かない。</p>	<p>髪の毛は帽子の中に入らない。</p> <p>★髪が長い人は結ぶ。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて盛り付ける。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

御家庭へのお願い

●給食当番について

給食当番を終えた児童は、週末に白衣、帽子、白衣袋を持ち帰ります。御家庭で洗濯をしていただき、児童が週明けに持参できるよう御協力をお願いいたします。また、洗濯の際は香りの強い洗剤等の使用はお控えください。

給食当番の際はマスクを着用しますので、1週間分(5枚程度)御用意ください。

●ランチョンマットについて

給食時間に机の上に敷きます。毎日清潔なランチョンマットを使用できるよう、御準備をお願いいたします。