



4月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質						
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC							
6日 (月)	始業式 入学式														
7日 (火)	キャロットライスのクリームソース かけ	○	とりにく 鶏肉	とりがら 鳥がら	ぎゅうじゅう 牛乳	こめ 米	むぎ 麦	こむぎこ 小麦粉	バター 油	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが	マツ シュールーム	606 kcal 18.2 g		
	フレンチサラダ							さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ	きゅうり			
8日 (水)	てりやまふう 照焼風チキンバーガー	○	とりにく 鶏肉			まる 丸パン	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油			しょうが		562 kcal 24.3 g		
	ポイルキャベツ										キャベツ				
	やさい 野菜スープ		とりがら 鳥がら	とりにく 鶏肉						にんじん 小松菜	しょうが	はくさい もやし		ねぎ	
9日 (木)	かやくごはん	○	あぶら 揚げ			こめ 米	むぎ 麦	つきこ つきこ	あぶら 油	にんじん 小松菜			566 kcal 26.0 g		
	ふくさ卵		とりにく 鶏ひき肉	たまご	ほ 干しひじき	さとう 砂糖		あぶら 油	にんじん 小松菜	たまねぎ					
	貝だくさん汁		けず 削り節	とうふ 豆腐	カットわかめ	じゃがいも こんにゃく		あぶら 油	にんじん	だいこん	ねぎ				
10日 (金)	カレーライス	○	ふたにく 豚肉	とりがら 鳥がら		こめ 米	むぎ 麦	じゃが じゃが	あぶら 油	にんじん	たまねぎ	にんにく しょう	673 kcal 19.8 g		
	わかめサラダ				カットわかめ	さとう 砂糖		あぶら 油	にんじん	きゅうり	もやし	ホールコーン			
	ヨーグルトゼリーといちごソース かけ		こなかんてん 粉寒天	ヨーグ ルト	ぎゅうじゅう 牛乳	さとう 砂糖					いちご	ジャム			
13日 (月)	ミルクパン	○											588 kcal 26.5 g		
	じゃがいものミートグラタン		ふたにく 豚ひき肉	だい 大	チーズ	じゃがいも 糖	さ 砂糖	あぶら 油	にんじん	パセリ	たまねぎ				
	マロニースープ		とりがら 鳥がら	とうふ 豆腐		マロニー			にんじん 小松菜	しょうが	たまねぎ	キャベツ			
14日 (火)	だいまい 大豆入りミートソースパゲティ	○	ふたにく 豚ひき肉	だい 大豆	こな 粉チーズ	スパゲティ		あぶら 油	にんじん ホールト マト	パセリ	にんにく しょうが	セロ リー	590 kcal 25 g		
	パリパリサラダ					わんたん ワンタンの皮	かわ 砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり	キャベツ				
	くだもの										きよみ 清見オレンジ				
15日 (水)	プルコギ丼	○	ふたにく 豚肉			こめ 米	むぎ 麦	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	にら	しょうが	にんにく	たまね ぎ	575 kcal 23.6 g
	たまご 卵スープ		とりがら 鳥がら	とりにく 鶏肉	たまご 豆腐		かたくりこ 片栗粉		あぶら ごま油	にんじん	しょうが	たまねぎ	えのき たけ		
16日 (木)	ごはん	○				こめ 米	むぎ 麦						582 kcal 28.4 g		
	さかな 魚のねぎソースかけ		たら			さとう 砂糖				小松菜	にんじん	キャベツ		もやし	
	おひたし		けず 削り節												
	わかめと豆腐のみそ汁		けず 削り節	とうふ 豆腐	カットわかめ	じゃがいも					たまねぎ	ねぎ			
17日 (金)	キムチチャーハン	○	ふたにく 豚肉			こめ 米	むぎ 麦		あぶら 油	にんじん	ねぎ	はくさい	キムチ	602 kcal 24.3 g	
	いかのかりんと揚げ		いか			かたくりこ 片栗粉		あぶら 油			しょうが				
	ぶどうゼリー				粉寒天	さとう 砂糖					ぶどう	ジュース			
20日 (月)	たけのごはん	○	けず 削り節	あぶら 揚げ	きざみのり	こめ 米	むぎ 麦				さやえんどう	たけのこ	602 kcal 31.4 g		
	さかな 魚のごまみそ焼き		さば					あぶら ごま油	白ねりご ま	しろ 白いりごま		にんにく		しょうが	
	とんじり 豚汁		けず 削り節	ふたにく 豚肉		じゃがいも	こ	あぶら 油	にんじん	だいこん	ごぼう				

※都合により、献立は変更する場合があります



4月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC		
21日 (火)	きなこ揚げパン	○	きな粉		ねじりパン グラニュー糖 砂糖	あがら油			692 kcal 26.1 g	
	ミネストローネ		鶏肉 鳥がら 揚げ大豆		じゃがいも マカロニ	あがら油	ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが		
	コーンサラダ				砂糖	あがら油	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		
22日 (水)	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 鳥がら		ちゅうか 蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉 片栗粉	あがら油	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	523 kcal 25.5 g	
	きのこ豆腐のスープ		鳥がら 鶏肉 豆腐				にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	くだもの							あまなつ 甘夏		
23日 (木)	ピビンバ	○	豚ひき肉		こめ 米 小麦 砂糖	あがら油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが もやし	587 kcal 23.3 g	
	チゲスープ		たまご 鳥がら 豚肉				にんじん にら	しょうが はくさいキムチ えのきたけ		
	キャロットゼリー			こなかんでん 粉寒天	砂糖		にんじん	オレンジジュース レモン汁		
24日 (金)	ごはん	○	鶏肉		こめ 米 小麦			にんにく しょうが ねぎ	617 kcal 30.3 g	
	鶏肉の香味焼き		かつお節				こまつな 小松菜 にんじん	キャベツ もやし		
	おかか和え		けず 削り節 豆腐		こんにやく じゃがいも		にんじん 小松菜	だいこん しめじ		
27日 (月)	ピラフ	○	鶏肉		こめ 米 小麦	あがら油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	554 kcal 33.0 g	
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト			にんにく しょうが			
	ジュリエンスープ		鳥がら 鶏肉				にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ		
28日 (火)	ごはん	○			こめ 米 小麦				561 kcal 31.1 g	
	魚の照り焼き		ホキ					しょうが		
	磯和え		けず 削り節	きざみのり	砂糖		こまつな 小松菜 にんじん	キャベツ もやし		
	じゃがいものみそ汁		けず 削り節 豆腐		じゃがいも		にんじん	たまねぎ		
29日 (火)	昭和の日									
30日 (木)	五目うどん	○	けず 削り節 豚肉 油揚げ		れいとう 冷凍うどん		にんじん 小松菜	ほ 干しいたけ たまねぎ ねぎ	584 kcal 23.4 g	
	たこぺったん		たこ かつお節		こもぎ 小麦粉	あがら油	にんじん	ねぎ キャベツ		
	くだもの							ニューサマーオレンジ		

(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。



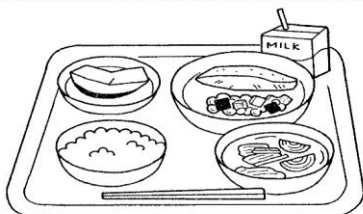
ご入学・ご進級おめでとうございます



あたら 新しい1年生をむかえ、しんがっき はじめに 新学期が始まりました。

こども の健康やかな成長のために、必要な栄養がとれる安心・安全で「おいしい」給食を提供していきます。

ことねんども よろしくお願ひいたします。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人二回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



食品は「おちにエネルギーのもとになる食品」、「おちに体をつくるもとになる食品」、「おちに体の調子を整えるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整います。

