

令和7年度



4月分給食献立表



目標 給食の決まりを守り楽しい給食にしよう

大田区立矢口小学校

実施日	曜	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
8	火	<1年生：給食無し> チキンカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	kcal 586	g 19.7	<p>🌸ご入学・ご進級おめでとうございます🌸</p> <p>うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。</p>
9	水	<1年生：給食無し> たけのごはん 牛乳 魚の西京焼き 豚汁 オレンジゼリー	587	27.9	
10	木	<1年生：給食開始> シュガートースト 牛乳 ポークシチュー	595	22.6	
11	金	チャーハン ジョア レタススープ	560	24.7	
14	月	照り焼きチキンバーガー 牛乳 リボンマカロニスープ	571	27.8	
15	火	きんぴらごはん 牛乳 竹輪のカレー揚げ 大根と厚揚げのみそ汁	587	21.8	
16	水	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト くだもの	594	23.8	
17	木	えびクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ	609	20.7	
18	金	玄米ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き かきたま汁	587	32.1	
21	月	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 ふくさたまご焼き 春野菜のみそ汁	585	28.5	
22	火	ショートニングパン 牛乳 大豆入りコロケック ジュリエンヌスープ	598	20.0	
23	水	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 春野菜の煮物 ピーチゼリー	619	23.9	
24	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ	571	20.7	
25	金	わかめごはん 牛乳 揚げだし豆腐 吉野汁	574	23.0	
28	月	中華丼 牛乳 卵スープ カレービーンズ	548	27.6	
30	水	きつねうどん 牛乳 大豆入りいかべつたん	587	26.6	

今月の
食材

～ひじき～

ひじきは1メートル以上に成長し、海岸近くの岩場に密集して生える海藻で、春、潮が引いて岩場が海の上に現れると、その短い時間に直接刈り取る「ひじき狩り」が行われます。枝先の細かい葉の部分を「芽ひじき」、茎の長い部分を「長ひじき」といい、収穫した後は、蒸してから乾燥させるなど、保存食として加工されます。日本では古く、平安時代から食べられてきた伝統的な食材で、煮物や佃煮、炊き込みご飯などの料理に使われます。おなかの調子を整える食物せんいや、じょうぶな骨や歯をつくるカルシウムなどを豊富に含みます。 ※参考資料：「新版 食材図典」小学館

今月の
献立の
中から

.....
ふくさたまご焼き
.....

材料 分量（4人分）

サラダ油.....	少々	[さとう..... 小さじ2 塩..... 小さじ1/2 しょうゆ.....小さじ1・1/2
鶏ひき肉.....	60g	
酒.....	小さじ1/4	サラダ油..... 少々
にんじん（みじん切り）.....	60g	たまねぎ..... 4個
たまねぎ（みじん切り）.....	100g	卵..... 4個
干しいたけ（戻し・みじん切り）.....	4g	グリーンピース（冷）.....10g
干しひじき（戻し）.....	4g	

<作り方>

- ① グリーンピースは、下茹でをする。鶏ひき肉に酒をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉～干しひじきを炒め、調味料を加えて炒め煮にし、粗熱をとる。
- ③ ボールにたまごを溶き、②とグリーンピースを混ぜ合わせ、油を熱しフライパンに流し入れる。
- ④ 軽く炒め合わせて蓋をし、焼き色が付いたら、ひっくり返してまた蓋をしてさらに焼く。

配慮する栄養素

1日あたりの 平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	585	24.5	21.1	3.0	353	2.2	212	0.33	0.49	24	6.7	87	2.8

(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。