

4月 献立表(前半)



日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3-4歳児)
8 火	🌸 季節の献立(桜ご飯、旬のさわら) 🌸 桜ご飯 さわらのみそ焼き 野菜のおかかあえ お花のかまぼこ入りすまし汁 牛乳	さわら、西京みそ けずり節 ちらしめまぼこ(卵不使用・絹ごし豆腐) 飲用牛乳	精白米 三温糖、すりごま	桜花塩漬 こまつな、もやし、にんじん ほうろんそう、えのきたけ	今年度の給食が始まります！しっかり食べて健康な体をつくるだけでなく、給食から様々なことを学んでほしいと思います。 初日は桜の花の塩漬けを使ったご飯や、春告魚であるさわらを使った焼き物です。桜の花の塩漬けは給食では初めて活用する食材です。この日のようにご飯に混ぜこむだけでなく、桜茶や桜餅といった和菓子にも活用されています。見た目も華やかで春を感じさせてくれますね。	514 kcal 24.6 g
9 水	🌸 旬を味わう(よもぎ) 🌸 きつねうどん 和風サラダ よもぎ豆乳蒸しパン 牛乳	厚けずり節、鶏もも小間肉、油揚げ 豆腐 豆乳 飲用牛乳	冷凍うどん、三温糖 サラダ油、三温糖 小麦粉、砂糖、サラダ油、甘納豆(あずき)	にんじん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸 キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん よもぎ	生のよもぎを使った蒸しパンを給食室で手作りします。 冷凍ものどちがい、生のよもぎは香りが豊かです。特に、「もちぐさ」とよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子によく使われています。春の香りを味わってください。ちなみに、このよもぎの強い香りには、邪気を払う力があるとされ、厄除けにも使われています。	664 kcal 27.5 g
10 木	🍷 1年生給食スタート 🍷 ポークカレーライス スティックサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肩小間肉 粉寒天 飲用牛乳	精白米、野菜、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 サラダ油 砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱 ぶどうストレートジュース	いよいよ1年生の給食が始まります。ご家庭でも、「給食楽しみだね！」と話題にしていだければと思います。 初日は給食の定番であるカレーライスです。千束小学校では、学年によって辛さを変えています。また、スティックサラダも人気メニューのひとつです。初めて食べるものでもぜひチャレンジする気持ちをもって臨んでほしいと思います。	673 kcal 18.7 g
11 金	🌸 旬を味わう(春野菜) 🌸 パングラタン 春野菜のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	鶏こま肉、調理用牛乳、ピザソース 豚肩角切り肉、ベーコン プレーンヨーグルト 飲用牛乳	食パン、サラダ油、塩塩バター、小麦粉 じゃがいも	玉葱、ぶなしめじ、パセリ にんじん、玉葱、キャベツ バイン缶、トマトピューレ、みかん缶	パングラタンは、ひとくちサイズに切った食パンにホワイトソースとチーズをかけ、焼いたメニューです。フォークでパクパク食べられます♪ スープ煮に使われている春野菜の代表である春きゃべつの芯は大きいですが、甘味があるので給食でも捨てずに活用します。新玉ねぎは3～4月に早採りされ、すぐに出荷される玉ねぎの総称です。水分が多くふくまれやわらかく、甘味強いのが特徴です。	672 kcal 29.0 g
14 月	🌿 千住ねぎを味わう 🌿 ご飯 和風豆腐ハンバーグ かぶの浅漬け 千住ねぎと白菜のスープ 牛乳	鶏ひき肉、鶏ひき肉、しぼり豆腐、豚、調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 サラダ油、生パン粉、砂糖、でんぷん ごま油、白ごま	玉葱 かぶ、かぶ(葉) にんじん、千住ねぎ、はくさい	千束小学校ではおなじみの江戸東京野菜である「江戸千住ねぎ」は冬が旬のため使用は11～3月までになります。そこで、今年度より、4月以降は浅草葱善さんよりF1品種の「葱善千住ねぎ」を使わせていただけることになりました。 ※F1品種(一代交配種)とは、異なる特徴をもつ親同士を交配して生まれた、一代限りの優れた品種のことです。育てやすく、収穫量も安定しやすですが、種を採っても親と同じ特徴にはなりません。「江戸千住ねぎ」などの江戸東京野菜は在来種になります。	581 kcal 23.7 g
15 火	🍷 不足しがちな栄養素について学ぼう～鉄分～ 🍷 鉄分入りスパゲティミートソース ジャーマンポテト 絹さやとキャベツのスープ 牛乳	大豆、豚ひき肉、豚レバー、粉チーズ ベーコン 飲用牛乳	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油 サラダ油、じゃがいも サラダ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ(ジュース)、トマトピューレ 玉葱 玉葱、さやえんどう、キャベツ	「鉄分」は、給食でも必要量を満たすのが難しいといわれている栄養素です。 鉄分は、おもに全身に酸素を運んでくれる働きをしてくれています。不足すると貧血になり、学習や運動機能の低下にもつながりかねません。この日のスパゲティのソースには、レバーを入れて鉄分の接種を意識しています。鉄分が含まれる食材にはほかに、ほうれん草や切干大根、あさりなどがあります。	610 kcal 28.1 g
16 水	🐟 魚について知ろう～鮭～ 🐟 ごまごまご飯 鮭の塩焼き わかめサラダ 根菜のみそ汁 牛乳	塩づけ わかめ(生) 木綿豆腐、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま、黒ごま 砂糖、ごま油 じゃがいも	だいこん、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ(ジュース)、トマトピューレ 玉葱 玉葱、さやえんどう、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう	今年度は、魚について子供たちに丁寧に伝えていきたいと思います。始めは身近な「鮭」についてです。日本の鮭といえばシロサケです。秋鮭、時不知、銀鮭など、とれる時期や大きさ・地域によってさまざまな呼び方があります。 さて、鮭といえばスーパーなどで「甘口」と「辛口」がありますね。これは塩分量のちがいで、甘口に砂糖が入っているわけではありません。 【参考：早武忠利,ハヤタケ先生の魚大百科,株式会社少年写真新聞社,2023.11.25】	542 kcal 25.7 g
17 木	☆ ラッキーにんじんデー ☆ 柏パン チーズコロケ ゆできゃべつ ミネストラスープ デコボン 牛乳	豚ひき肉、サラダチーズ ベーコン 飲用牛乳	ミルクパン じゃがいも、サラダ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油 オリーブ油	玉葱、にんじん キャベツ にんじん、玉葱、かぶ、トマト デコボン	ラッキーにんじんデーとは、当たり付きの給食です。各クラスにひとつだけ、型抜きされたにんじんを入れています。当たった人はラッキー！ということで、栄養教諭から手作りのしおりがプレゼントされます。また、この日の果物は旬の「デコボン」です。「不知火」とのちがいを説明できますか？実は2つとも全く同じ品種です。しかし、不知火のうち酸味や甘さの基準をクリアしたものか、JAから出荷されるものをデコボンと呼ぶことができます。	753 kcal 27.1 g



献立表はぜひおさんとチェックして、給食のお話をご家庭でもしていただくと幸いです。そこから、その日のお子さんの学校での様子を聞くことにもつながります！



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

4月 献立表(後半)



日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
18金	🌱 旬を味わう(グリーンピース) 🌱 グリーンピースご飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 玉葱と小松菜のみそ汁 牛乳	鶏もも肉 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、もち米 砂糖、サラダ油 ごま油、砂糖	生グリーンピース しょうが にんじん、きゅうり、だいこん 玉葱、こまつな	この日は朝の時間を活用して親子食育体験を開催する予定です。グリーンピースのさやむきを親子で体験しませんか？気になる方は「親子食育体験の募集について」という用紙から応募をお願いします。 旬の生のグリーンピースは今の季節しか味わうことができません。冷凍のもの比べると、大きさも立派で香りも豊かです。豆の入ったご飯は苦手な子供も多いかと思いますが、ひとくちでもチャレンジしてみたいと思います。	592 kcal 24.6 g
21月	☆ 食物アレルギーについて知ろう(卵) ☆ & 🍷 千束幼稚園体験給食 🍷 ツナコッパ 小松菜サラダ 野菜スープ 牛乳	ツナ ベーコン 鶏こま肉 飲用牛乳	コッパパン、マヨネーズ(卵不使用) サラダ油、白ごま じゃがいも	玉葱 こまつな、もやし にんじん、玉葱、キャベツ	食物アレルギーとは、特定の食べ物にふくまれる「アレルゲン(アレルギーの原因となる物質)」に「免疫」機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな食物アレルギー症状(かゆくなったり、からだに発疹が起きたり、呼吸が苦しくなったり)をおこすものです。子供たちには正しい食物アレルギーの知識を身に付けてほしいと思い、今年度は定期的に伝えていきたいと思えます。今月は卵アレルギーについてお話を予定しています。給食では卵を使っていない中華やパム、ベーコン、マヨネーズ風味料を活用することで、アレルギーのある児童でも食べられる食材の幅を増やしています。	630 kcal 25.6 g
22火	🌱 旬を味わう(たけのこ) 🌱 たけのこご飯 ちくわのいそべあげ おひたし かきたま汁 牛乳	油揚げ 焼き竹輪、あおのり けずり節破片状 厚けずり節、木綿豆腐、卵、生わかめ 飲用牛乳	精白米、もち米 小麦粉、揚げ油 でんぷん	生たけのこ、にんじん、きょうろ ごまつな、にんじん、はくさい 玉葱	たけのこは、竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字があてられます。採れたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切にしている日本料理では春の料理に欠かさない食材です。 給食ではいつもはレトルトパックのたけのこを使いますが、この日はとれたての生のたけのこを給食室で下処理して使います。生のたけのこから作ると香りもよく、食感も楽しむことができます。	645 kcal 26.3 g
23水	🐷 食品ロス削減献立(エコフィード豚) 🐷 & 🍷 東京都だって地産地消献立(シントリ菜) 🍷 中華風おこわ エコなジャンボしゅうまい 生田さんちのシントリ菜のスープ 牛乳	豚こま肉 豚ひき肉 鶏こま肉 飲用牛乳	精白米、もち米、サラダ油、砂糖、ごま油 砂糖、でんぷん、しゅうまいの皮 サラダ油	にんじん、たけのこ(レトルト)、とうもろこし(冷凍)、さいのめいんげん 玉葱、長ねぎ、キャベツ、しょうが、干し椎茸 にんじん、はくさい、もやし	食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいい、世界では年間13億トンもの食料が捨てられてしまっているそうです。 この日は、食品ロスを活用した飼料である「エコフィード」を食べて育った豚肉を使ってしゅうまいを作ります。こういった食材を活用することも、食品ロス削減につながります。	559 kcal 22.2 g
24木	🌱 旬を味わう(そらまめ、新玉ねぎ) 🌱 わかめご飯 そらまめの玉子焼き 新玉ねぎドレッシングの春雨サラダ 大根のみそ汁 牛乳	炊き込みわかめ 卵、ツナ だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま サラダ油、砂糖、じゃがいも 緑豆はきめ、砂糖、サラダ油	にんじん、玉葱、しょうが、そらまめ はくさい、にんじん、きゅうり、玉葱 だいこん、長ねぎ	18日に引き続き、この日も親子食育体験を実施予定です。親子でそらまめのさやむき体験をしませんか？ そらまめは、さやが空に向かってつくので「空豆」の名前がつけられました。漢字では、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」とも書きます。 塩ゆでにして食べるほか、独特の風味や甘味、鮮やかな色を生かして、揚げ物、炒め物、ポタージュなど、和洋中いろいろな料理に利用されます。この日は卵焼きに入れます。	655 kcal 27.1 g
25金	🍷 食品ロス削減献立(おからの活用) 🍷 & 🍷 食べ比べ献立(柑橘類) 🍷 ソース焼きそば おからいもち 食べ比べ柑橘(清見オレンジ/美生柑) 牛乳	豚骨小間肉 おから 飲用牛乳	むし中華めん、サラダ油 じゃがいも、揚げ油、米粉、でんぷん、有塩バター	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし 清見、美生柑	おからは、豆腐をつくるときにできる、大豆から豆乳をこぼしたあとの残った部分です。たんぱく質、食物繊維など栄養素も豊富ですが、多くが廃棄されている現状があります。そこで、この日の給食ではお肉におからを混ぜてハンバーグを作りました。違和感なく、美味しく食べることができ、食品ロスも減らすことができます。	529 kcal 19.2 g
28月	🌱 旬を味わう(春野菜) 🌱 & 🍷 オーガニック献立(にんじん) 🍷 手作りいちごジャムサンド 春野菜のホワイトシチュー オーガニックなにんじんラペ 牛乳	ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム ツナ 飲用牛乳	コッパパン、砂糖 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 白すりごま、サラダ油	いちご、レモン(果汁、生) 玉葱、キャベツ、マッシュルーム、さやえんどう にんじん、レモン(果汁、生)、ちっしょう	オーガニック(有機)とは、農薬や化学肥料に頼らず、太陽や土地、生き物などの自然の恵みを生かした農林水産業や加工方法をさします。(無農薬とは異なります) 私たちの健康に寄与するだけでなく、自然環境にも配慮されたものになります。 この日は、有機栽培されたにんじんを使った、人気メニューのラペを作ります。	714 kcal 25.4 g
30水	🐟 魚を知ろう(めかじき) 🐟 & 🌱 旬を味わう(新たけのこ、新わかめ) 🌱 ご飯 めかじきの甘辛あげ きのこ入り煮浸し 新たけのこと新わかめのみそ汁 牛乳	めかじき 厚けずり節、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米 でんぷん、揚げ油、三温糖、白ごま	しょうが、にんにく ぶなしめじ、もやし、こまつな たけのこ(レトルト)、長ねぎ	今年度から、給食で使える魚が増えました！そのひとつが、この日の給食に登場する「めかじき」です。 めかじきは、形や食感がマグロに似ているため「かじきまぐろ」とも呼ばれますが、マグロとは種類が異なります。スーパーなどでもよく見かける魚ですが、身がしっかりとれているため、細く切って揚げ物や炒め物などにしても形がずれにくいのが特徴です。この日は角切りにしためかじきを揚げて、子供たちが好きな甘い味付けのタレに絡めて提供します。	593 kcal 23.4 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

栄養摂取基準量

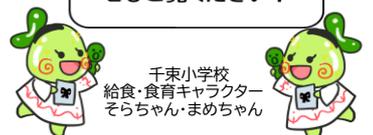
1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

4月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 613kcal
たんぱく質 25.2g



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！



千束小学校
給食・食育キャラクター
そらちゃん・まめちゃん