

4月分予定献立表



平成31年度 台東区立上野小学校



	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
9 火	ごはん		米	
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが
	ごもくきんぴら		油 じゃがいも 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん 糸こんにゃく
	みそしる／牛乳	わかめ 白みそ／牛乳		だいこん 玉ねぎ
10 水	にこみうどん	豚肉 油揚げ	三温糖 うどん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな
	だいちござかないものいりに	大豆 煮干し 牛乳	さつまいも 油 砂糖 白ごま	
	くだもの 牛乳	牛乳		いちご
1年生簡易給食	カレーライス	とり肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ
11 木	こまつなサラダ	わかめ	三温糖 油	キャベツ コーン こまつな きゅうり
	くだもの 牛乳	牛乳		デコボン
1年生通常給食	たまごチャーハン	ウインナー 卵	米 油	長ねぎ グリンピース
12 金	だいちごやしナムル		ごま油 砂糖	だいちごやし もやし にんじん にんにく
	はるさめスープ	高野豆腐	油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
15 月	ソースやきそば	ぶた肉	中華めん 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
	トックスープ	とり肉 卵	油	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ
	フルーツポンチ		砂糖	みかん 黄桃 白桃 ぶどう レモン ナタデココ
	牛乳	牛乳		
16 火	スタミナ豆腐どん	とり肉 いわし 大豆 豆腐 麦みそ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな
	やさいのごまずあえ	とり肉 卵	油	こまつな キャベツ にんじん
	くだもの 牛乳	牛乳	砂糖	甘夏みかん
17 水	セルフフィッシュサンド	ホキ 卵	バーカーパン 小麦粉 パン粉 油	
	やさいいため		油	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン
	ミネストローネ 牛乳	牛乳	じゃがいも ABCマカロニ 油	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
18 木	ゆかりごはん		米	ゆかり粉
	とりにくのかわやき	とり肉	白ごま 砂糖	
	いそかあえ	ひじき きざみり	三温糖	ほうれんそう もやし にんじん
	わかたけじる／牛乳	わかめ /牛乳		ゆでたけのこ 長ねぎ
19 金	むぎごはん		米 押麦	
	ハンバーグ	ぶた肉 卵 牛乳	油 パン粉 三温糖	玉ねぎ にんじん
	キャベツとコーンのソテー コンソメスープ／牛乳	牛乳	バター 油	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな パセリ

	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
22 月	なめし			菜めしの素
	はるまき	ぶた肉	春巻きの皮 油 はるさめ でんぶん 小麦粉	長ねぎ しょうが にんじん ゆでたけのこ もやし
	ちゅうかあえ	ひじき きざみり	三温糖	ほうれんそう もやし
	わかめスープ／牛乳	/牛乳		
23 火	なのはなごはん	卵	米 油 砂糖	なのはな
	にくどうふ	豚肉 豆腐	油 砂糖	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ グリンピース
	はくさいのいために オレンジゼリー／牛乳	しらす干し 油揚げ 粉寒天 ゼラチン／牛乳		はくさい オレンジジュース
24 水	フレンチトースト	牛乳 卵	食パン バター 砂糖	
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 生クリーム	油 マカロニ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ パセリ
	こまつなサラダ 牛乳	わかめ 牛乳	ごま油 三温糖	こまつな キャベツ コーン きゅうり
25 木	ごはん／かみかみつくだに	ちりめんじゃこ 糸けずりぶし 塩昆布	米 白ごま 三温糖	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	でんぶん	しょうが
	おひたし みそしる／牛乳	白みそ／牛乳	三温糖 じゃがいも	にんじん もやし こまつな えのきたけ だいこん 玉ねぎ
26 金	ミートソーススパゲティ	牛肉 粉チーズ	スパゲティ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース
	アスパラガスサラダ		三温糖 油	にんじん キャベツ アスパラガス 玉ねぎ りんご
	くだもの 牛乳	牛乳		デコボン

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

給食行事

9日(火) 1学期給食開始

11日(木) 1年生簡易給食

12日(金) 1年生通常給食開始





給食だより

平成31年4月8日
台東区立上野小学校

御入学・御進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。
みんなでおいしく楽しく給食を食べ、心身ともに大きく成長できるよう、安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。また、子供たち一人ひとりに食の大切さを伝えていきたいと思ひますので、御協力のほどよろしくお願ひいたします。

4月の給食目標

・準備や後片付けを上手にしまし
う

・食べ物仲間を知らう



給食について

* 白衣について

給食の白衣は、給食当番で使った児童がその週の最後に家に持ち帰ります。洗濯をして週の始めに持たせてください。

* アレルギー対応について

医師からの「学校生活管理指導表」に基づき、面談をしたのち除去食を行います。アレルギーのある児童に対しては、おぼんや食器の色を変えています。教職員で連携し、今年度もアレルギー対応を徹底します。

* 放射性物質検査の実施について

1・2学期は2回、3学期は1回検査を行います。結果は台東区のホームページで御覧いただけます。

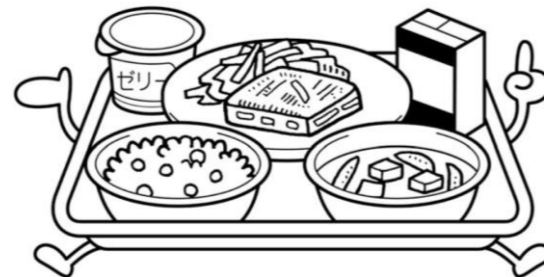
* 給食費について

給食費は前年度と同様で下記のとおりです。

	低学年(1,2年)	中学年(3,4年)	高学年(5,6年)
1食	250円	270円	295円
月額	4300円	4700円	5100円

平成18年度より、「東京ケータリング」が本校の給食室で作っています。安全でおいしい給食を子供たちに届けるように、心をこめて作ります。今年度もよろしくお願ひいたします。

給食がはじまります！



上野小学校の給食



* 献立の工夫

- ・行事食や旬の食材を使用する等、季節感を大切にしています。
- ・児童の嗜好を考慮しつつ、好きな献立だけでなく幅広い献立を考えています。
- ・家庭で不足しがちな食品をできるだけ取り入れています。
(豆・小魚・いも類・根菜類等)

* 手作り給食

- ・餃子・春巻き・ゼリー・カレールウ・ホワイトソースも素材から手作りしています。
- ・だしは、削り節・鶏がら等を使用しており、だしの素は使っていません。

* 使用する食品

- ・できる限り国産の食品を使用するようにしています。
- ・遺伝子組み換え食品、不必要な添加物が入った食品は使用しないようにしています。
- ・生鮮食品は当日納品し、良質で鮮度のよい食品を使用しています。

* 衛生面(食中毒予防)

- ・食品の納入の際の温度を計測し、取り扱いを徹底しています。
- ・加熱する食品は、中心温度75℃、1分以上の加熱が行われたかどうか、中心温度を用いてチェックしています。
- ・果物以外の食品はすべて火を通してしています。
- ・果物・肉類・加熱する食品で、使うまな板・包丁を分けています。
- ・果物や出来上がった料理は、使い捨て手袋を用い、素手でさわりません。
- ・不足の事故発生に備えて、全材料と調理済み食品を各50g以上採取し、-20℃以下で2週間以上保存しています。
- ・調理従事者の健康、調理作業、衛生面を毎日チェックしています。

* 給食行事について

- 給食試食会……………1,3,5年生の保護者が対象です。
- たてわり班給食……………たてわり班で会食をします。
- リザーブ給食……………2種類の献立から自分が食べたい方を前もって選びます。
(各学期1回ずつ)
- バイキング給食……………バランスを考えながら自分で食べ物を選びます。
(各学年1年に1回)
- ピクニック給食……………お弁当箱につめた給食を、校庭やなかよし広場等、
たてわり班ごとにそれぞれの場所で食べます。
- 祖父母ふれあい会食……………2,4,6年生の祖父母対象。各クラスで会食をします。
- 1年生と幼稚園のふれあい会食……………1年生と清島幼稚園児が会食をします。





5月分予定献立表

平成31年度 台東区立上野小学校

	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
端午の節句 行事食				
7	ちらしずし	鶏肉 油揚げ のり かまぼこ	米 砂糖 三温糖	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう
	にくとやさいのみそいため	豚肉 赤みそ	油 じゃがいも 三温糖	にんじん たけのこ ピーマン
	すましじる		手まりふ	えのきたけ 長ねぎ
火	まっチャゼリー／牛乳	粉寒天 ゼラチン 牛乳 生クリーム／牛乳	砂糖	
	たんたんめん	鶏肉 牛乳	ちゃんぽん麺 油 練りごま ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ キャベツ
8	あおのりポテト	あおのり	白ごま	もやし チンゲンサイ
	くだもの		じゃがいも 油	
	牛乳	牛乳		かんきつ類
9	セルフチキンサンド	鶏肉	バーカーパン 砂糖 でんぷん	
	やさいソテー		油	玉ねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ
	きのことかぶのスープ			えのきたけ にんじん かぶ
木	牛乳	牛乳		
	ごはん		米	
10	さけフライ	鮭 卵	小麦粉 パン粉 油	
	ごしよくあえ		三温糖	こまつな もやし にんじん キャベツ コーン
	みそじる／牛乳	わかめ 白みそ 赤みそ／牛乳	じゃがいも	だいこん
13	やきとりどん	鶏肉 のり	米 でんぷん 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ しょうが
	しらすいりにびたし	しらす干し 糸けずりぶし		こまつな キャベツ はくさい もやし
	なめこじる	豆腐 赤みそ 白みそ		なめこ 糸みつば
月	牛乳	牛乳		
	ピザトースト	チーズ	食パン 油 オリーブ油	
14	いりどりサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ
	ポトフ	豚肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ
	牛乳	牛乳		
15	さけごはん	鮭	米 白ごま	
	にくどうふ	豚肉 豆腐	油 砂糖	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ はくさい グリンピース
	いそかあえ	ひじき のり	三温糖	こまつな もやし
水	牛乳	牛乳		
	2年生さやむき体験			
16	ゆかりごはん		米	ゆかり
	とりのからあげ	鶏肉	でんぷん 小麦粉 油	しょうが にんにく
	そらまめ			そらまめ
木	みそけんちんじる／牛乳	鶏肉 赤みそ／牛乳		ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ こまつな
	あんかけやきそば	豚肉 いか えび	中華めん 油 でんぷん	にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ
17	ちゅうがあえ	わかめ	三温糖 ごま油	こまつな きゅうり だいこん にんじん
	くだもの			かんきつ類
	牛乳	牛乳		
20	ジャージャーめん	鶏肉 赤みそ 豆みそ	中華めん 油 ごま油 三温糖	きゅうり しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ
	やさいスープ		でんぷん	玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	みかん缶 黄桃缶 ぶどう缶
月	牛乳	牛乳		



	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
21	ココアあげパン		ココアパン グラニュー糖 油	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ こまつな
	コーンサラダ		砂糖 油	こまつな キャベツ にんじん コーン
火	牛乳	牛乳		
	ピピンバ	鶏肉	米 もち米 油 三温糖 ごま油	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 長ねぎ
22	わかめスープ	卵 わかめ	白ごま	しょうが にんにく はくさいキムチ
	グレープゼリー	粉寒天 ゼラチン	でんぷん	玉ねぎ 長ねぎ
	牛乳	牛乳	砂糖	ぶどうジュース
たてわり班給食				
23	ドライカレー	大豆 鶏肉	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ ピーマン にんじん 玉ねぎ
	カラフルサラダ		砂糖 油	グリンピース
	くだもの			こまつな キャベツ にんじん コーン りんご 玉ねぎ
木	牛乳	牛乳		かんきつ類
3.5年生 保護者試食				
24	あじのかばやきどん	あじ	米 小麦粉 油 砂糖	
	ごまあえ		白ごま 三温糖	もやし にんじん キャベツ こまつな
	みそじる	豆腐 白みそ 赤みそ		えのきたけ 長ねぎ
金	牛乳	牛乳		
	わかめごはん	たきこみわかめ	米	
27	かつおのたつたあげ	かつお	でんぷん 油	しょうが
	おひたし		三温糖	えのきたけ にんじん もやし こまつな
	みそじる／牛乳	わかめ 白みそ 赤みそ／牛乳	じゃがいも	だいこん
28	スパゲティうみのさちソース	鶏肉 えび いか	スパゲティ 油 小麦粉 バター	セロリ にんにく にんじん トマト ピーマン
	グリーンサラダ		油	キャベツ きゅうり コーン
	くだもの			かんきつ類
火	牛乳	牛乳		
29	なめし		米 白ごま	なめしの素
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが
	いんげんソテー		バター じゃがいも	さやいんげん キャベツ にんじん
水	やさいスープ／牛乳	牛乳		キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ こまつな
	くろざとらパン		黒砂糖パン	
30	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	クリームコーン マッシュルーム にんじん 玉ねぎ
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	ブロッコリー
	牛乳	牛乳		もやし にんじん キャベツ きゅうり
31	キムチチャーハン	豚肉	米 油	はくさいキムチ にんじん ピーマン
	にぎすのからあげ	にぎす	でんぷん 油	しょうが
	ごもくスープ		油 じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ
金	牛乳	牛乳		

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



5月 給食だより

平成31年 4月25日
台東区立上野小学校

緑がみずみずしく、さわやかな季節がやってきました。

5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わりめで疲れが出やすい季節です。みんなで楽しく食べて、健康な体をつくりましょう。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。端午の節句では、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、「柏もち」や「ちまき」を食べます。



ビタミン & 鉄が豊富!

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

5月16日(木)
2年生 さやむき体験

◆こんだて
ゆかりごはん
とりのたつたからあげ
そらまめ
みそけんちんじる
牛乳

おたのしみに!

給食行事

- 7日(火) 端午の節句 行事食
- 14日(火) 6年生 給食なし(こころの劇場のため)
- 16日(木) 2年生 そらまめのさやむき体験
- 22日(木) たてわり班給食



5月の給食目標

- ・時間を考えて楽しく食事をしましょう
- ・朝食を食べよう



朝食の3つの役割

◎なぜ朝食をとることが大切なのか、朝食には3つの大事な役割があります。

- ① 体温を上げて眠っていた体を起きた状態にするはたらき
- ② 体と頭にエネルギーを補給するはたらき
- ③ 体調を整えるはたらき

朝食は学力向上の源!

下のグラフを見ると、朝食を食べる習慣がある人となない人では、学力調査の平均正答率に差がでる傾向があることが分かります。運動だけでなく、勉強をしているときにもエネルギーが必要です。朝食をきちんと食べて頭と体を目覚めさせましょう!

