










4月 献立表(前半)

台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 米養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギーたんぱく質(3-4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン(色が濃い)	ビタミン(色が薄い)		
7 水	☆ 2～6年生給食スタート ☆ ご飯 ハンバーグ もやしとピーマンのピリピリソテー 白菜スープ 牛乳	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ことはもちろん、給食から様々なことを学んでほしいと思います。							623 kcal 23.4 g
				精白米、強化米					
			豚ひき肉、卵	調理用牛乳	生パン粉、三温糖	サラダ油	にんじん、トマトジュース	玉葱	
						ごま油	ピーマン	もやし	
			ベーコン				にんじん	玉葱、はくさい	
8 木	🌸 旬を味わう～よもぎ～ 🌸 五目うどん 根菜のごま和え よもぎだんご 牛乳	ベストにしたよもぎを生地に練りこんで だんごを作ります。春の香りを味わってほしいと思います。							687 kcal 29.6 g
				冷凍うどん		にんじん、こまつな	干し椎茸、たけのこ、はくさい		
			厚けずり節、鶏肉、油揚げ、うずら卵、いか						
					砂糖	ねりごま、TBS(卵不使用)	にんじん	れんこん、ごぼう	
					白玉粉、上新粉、砂糖		よもぎ		
9 金	☆ 1年生給食スタート ☆ チキンカレーライス コーンサラダ アップルゼリー 牛乳	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！」と話題にいただければと思います。							667 kcal 18.2 g
				精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじりー、玉葱	しょうが、にんにく、セロリー		
			鶏こま肉			サラダ油		キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱	
				粉寒天	砂糖			りんごジュース	
				牛乳					
12 月	☆ 給食に慣れよう～食べやすい献立①～ ☆ スパゲティ大豆入りミートソース 野菜スープ ヨーグルト・ベリーソース添え 牛乳	この日のスパゲティにはひき肉の一部を大豆で代用しています。大豆を無理なく食べることができ、家庭でもゆで大豆を使って簡単に作ることができるのでおすすめです！							667 kcal 29.3 g
			大豆、豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ	有塩バター、オリーブ油	にんじん、トマトジュース、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー	
				ベーコン	じゃがいも		にんじん	玉葱、干し椎茸、キャベツ	
				ヨーグルト	砂糖、コーンスターチ			いちごジャム	
				牛乳					
13 火	☆ 給食に慣れよう～食べやすい献立②～ ☆ ご飯 鮭の塩焼き 野菜のおかかあえ 大根のみそ汁 牛乳	1年生は給食で初めての和食です。おはしを上手に使って食べられるでしょうか？ご家庭でも、ぜひ一度お箸の持ち方を確認いただければと思います。							518 kcal 24.3 g
	 				精白米、強化米				
			けずり節				こまつな、にんじん	もやし	
			油揚げ、赤みそ、白みそ	生わかめ			にんじん	だいこん、長ねぎ	
				牛乳					
14 水	☆ 給食に慣れよう～食べやすい献立③～ ☆ パングラタン 春野菜のポトフ フルーツポンチ 牛乳	パングラタンは、一口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、焼き上げたメニューです。フォークでパクパク食べられるので、給食の練習にぴったりのメニューになっています。							703 kcal 28.2 g
			鶏こま肉	調理用牛乳、ピザチーズ	食パン、小麦粉	サラダ油、無塩バター	パセリ	玉葱、ぶなしめじ	
			豚肩角切り肉、ベーコン		じゃがいも		にんじん	玉葱、キャベツ	
					砂糖			パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ダイス	
				牛乳					
15 木	🌸 旬を味わう～新じゃが～ 🌸 わかめご飯 野菜入り卵焼き 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	一口サイズの小さな新じゃがを皮つきのままそぼろ煮にします。今の季節しか味わえない新じゃがを味わいましょう。							685 kcal 26.5 g
				炊き込みわかめ	精白米、強化米				
			卵		砂糖	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、干し椎茸	
			厚けずり節、豚ひき肉、鶏ひき肉		じゃがいも、三温糖、でんぶん	サラダ油	にんじん、さやえんどう	玉葱	
				牛乳					
16 金	🌸 給食でGOTOイート～中華人民共和国～ 🌸 マーボー丼 わかめスープ 開口笑 牛乳	千束小学校では、なかなか旅行に行くことができない今、「食」で旅行気分を味わってほしいと思い、世界の料理や各都道府県の郷土料理を給食で出しています。開口笑とは中国風トナツで、揚げた時に生地がパカッと割れる様子が、口を開けて笑っているように見えることからこの名前がついたといわれています。							756 kcal 28.8 g
			豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐		精白米、強化米、砂糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、ゆでたけのこ、干し椎茸、長ねぎ	
				生わかめ				玉葱、もやし	
			卵	調理用牛乳	小麦粉、三温糖	白ごま、揚げ油			
				牛乳					

～お知らせ～

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 1年生の給食は、4月9日からになります。
- 献立は変更になる場合があります。

ぜひ、献立表をご確認いただき、ご家庭でも毎日の給食を話題にしてください。



今年度も、感染症対策をとりながら給食時間をすごします。



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		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 (3-4年生)			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)				
19 月	旬を味わう～たけのこ～ ご飯 さばのみそ煮 即席漬け 若竹汁 牛乳			いつもはレトルトパックのたけのこを使いますが、今月はとれたての生のたけのこを給食で使います！まずはシンプルに汁物に入れました。また、この日に生のたけのこを展示予定です。観察しているいろいろな発見があると思います。						589 kcal	
				さば、赤みそ	精白米、強化米						しょうが、長ねぎ
				厚けずり節	生わかめ		白ごま	にんじん			きゅうり、キャベツ
					牛乳						たけのこ、長ねぎ
20 火	旬を味わう～アスパラガス～ ガーリックフランス ポークビーンズ アスパラ入りシーザーサラダ 牛乳			アスパラガスはスーパーでも年中出回っていますが、外国産のものも多く、国産のものは春から初夏にかけてが旬です。アスパラは地面からニョキっとおもしろい生え方をするので、子供たちにも紹介したいと思います。						593 kcal	
				大豆、ベーコン、豚肩角切り肉	ソフトフランスパン	有塩バター	パセリ	にんにく			
					じゃがいも、三温糖、でんぷん	有塩バター	にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ	にんにく、玉葱			
					粉チーズ、調理用牛乳	砂糖	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、アスパラガス			キャベツ、きゅうり
					牛乳						
21 水	入学祝い献立 お花のちらし寿司 白身魚の竜田揚げ 桜のマカロニ入りサラダ 紅白はんぺん入りすまし汁 ジョア			この日は、「入学を祝う会」が予定されています。給食でも1年生の入学をお祝いするメニューを選びました。春らしく、かわいなお花をたくさん給食に入れたので、探してみよう。						576 kcal	
				卵、ちらしかまぼこ(卵不使用)	精白米、強化米、三温糖、砂糖、でんぷん	サラダ油、白ごま	にんじん、さやえんどう	れんこん、かんぴょう、干し椎茸			
				メルルーサ	でんぷん、米粉	揚げ油		しょうが			
				厚けずり節、はんぺん	生わかめ		オリーブ油、サラダ油	にんじん			キャベツ、きゅうり、玉葱
					ジョア(ブレン味)			にんじん			だいこん、えのきたけ
22 木	旬を味わう～たけのこ～ たけのこご飯 ちくわの2色揚げ(カレー・青のり) 白菜のごま和え なめこ汁 牛乳			19日に引き続き、生のたけのこを使用した給食です。厚けずり節やだし昆布から丁寧にとっただしを使い、香り豊かなたけのこご飯を作ります。						567 kcal	
				油揚げ		精白米、もち米			にんじん、さやえんどう		ゆでたけのこ
				ちくわ(卵不使用)	あおのり	小麦粉	揚げ油				
				厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ		砂糖	白すりごま	こまつな、にんじん			はくさい
					牛乳						だいこん、なめこ、長ねぎ
23 金	食べ比べ給食 ジャージャー麺 中華きゅうり 食べ比べ柑橘(清見オレンジ/美生柑) 牛乳			千束小学校の給食では、定期的に食べ比べを行っています。比べながら食べることで、その食べ物の良さや特徴をより実感することができます。この日は旬の2種類の柑橘類を食べ比べてもらいます。						540 kcal	
				豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	添し中華めん(卵不使用)、三温糖、でんぷん	ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱			
					三温糖	ごま油					きゅうり
											清見、美生柑
					牛乳						
26 月	☆ ラッキーにんじんデー ☆ 柏パン チーズコロッケ わかめサラダ ミネストラスープ 牛乳			ラッキーにんじんデーとは、当たりつきの給食です。各クラスに一つだけ、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。						627 kcal	
					ミルクパン						
				豚ひき肉	サラダチーズ	じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油、揚げ油	にんじん			玉葱
					生わかめ	砂糖	ごま油	にんじん			キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)
				ベーコン		シェルマカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト缶、パセリ			玉葱
27 火	旬を味わう～山菜、新玉ねぎ～ 春の山菜おこわ 鰯の新玉ねぎマヨネーズソース焼き 大根サラダ 呉汁 牛乳			ぜんまいやわらびなど、今が旬の山菜を味わいましょう。子供たちにもあまりなじみのない山菜について、給食時間にも紹介したいと思います。また、辛さが控えめの新玉ねぎを使用したソースを作り、魚にかけて焼きます。						716 kcal	
				油揚げ		精白米、もち米、強化米、三温糖	白ごま	にんじん			干し椎茸、たけのこ、山菜
				さわら	粉チーズ	小麦粉	マヨネーズ(卵不使用)				玉葱
						砂糖	ごま油、白ごま	にんじん			きゅうり、だいこん
				大豆、厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ							もやし、長ねぎ
28 水	旬を味わう～春キャベツ、新じゃが～ いちごジャムサンド 春野菜のホワイトシチュー にんじんラペ 牛乳			給食の定番メニューのカレーやシチューも、季節によって少しずつ具材を変えています。4月は春キャベツや新じゃがを入れたシチューを出します。						625 kcal	
					コッペパン、いちごジャム						
				ベーコン、鶏こま肉	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、パセリ			玉葱、キャベツ、マッシュルーム
				ツナ			白すりごま、サラダ油	にんじん			レモン(果汁生)、らっきょう
					牛乳						
30 金	ナ 給食でGOTOイート～福岡県～ かしわめし 小松菜の焼き油揚げ和え だご汁 果物(甘夏みかん) 牛乳			「かしわめし」「だご汁」は福岡県の郷土料理です。「かしわ」は「鶏肉」を意味しています。「だご汁」は、小麦粉をこねて作っただんごが入った汁物です。給食を通して、子供たちにも各地の郷土料理を伝えていきたいと思います。						559 kcal	
				鶏こま肉		精白米、糸こんにゃく、砂糖		にんじん			ごぼう、ぶなしめじ
				油揚げ				こまつな			キャベツ
				厚けずり節、白みそ、赤みそ		小麦粉、じゃがいも		かぼちゃ、にんじん			玉葱、ごぼう、ぶなしめじ
											甘夏みかん



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！

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 629kcal
 たんぱく質 25.2g

