

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 加藤 祐望

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)
7 木	☆ 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	豚ひき肉、卵、調理用牛乳	精白米、強化米 サラダ油、生パン粉、三温糖 ごま油	にんじん、玉葱、トマト缶詰(ジュース) もやし、ピーマン にんじん、玉葱、はくさい	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。 千束小学校では「おいしく」「楽しく」そして「学べる」給食を目指して給食運営を行います。	623 kcal 23.4 g
8 金	☆ 季節の和菓子を味わう～よもぎだんご～ ☆ 五目うどん 和風サラダ 手作りよもぎあんだんご 牛乳	厚けずり節、鶏こま肉、油揚げ、焼き竹輪 あずき(乾) 飲用牛乳	冷凍うどん サラダ油、三温糖 白玉粉、上新粉、砂糖	にんじん、干し椎茸、たけのこ(レトルト)、はくさい、こまつな 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だんごを提供します。もちろん、だんごもあんこも給食室の手作りです！ 春の香りを味わってほしいと思います。	671 kcal 28.6 g
11 月	☆ 1年生給食スタート ☆ チキンカレーライス にんじんしりしり ぶどうゼリー 牛乳	鶏こま肉 ツナ 粉寒天 飲用牛乳	精白米、強化米、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 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 にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう 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。	693 kcal 19.4 g
12 火	☆ 給食に慣れよう～初めてのパン ☆ 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、チーズ 豚肩肉、ベーコン プレーンヨーグルト 飲用牛乳	食パン、サラダ油、無塩バター、小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉葱、ぶなしめじ、パセリ にんじん、玉葱、キャベツ パン缶詰、黄桃缶詰、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。	700 kcal 29.3 g
13 水	☆ 給食に慣れよう～初めての混ぜご飯 ☆ & ☆ 旬を味わう～たけのこ～ ☆ たけのこご飯 ちくわの磯部揚げ 白菜のごま和え なめこ汁 牛乳	油揚げ 焼き竹輪、あおのり 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	精白米、もち米 小麦粉、揚げ油 砂糖、白すりごま	たけのこ、にんじん、さやえんどう こまつな、はくさい、にんじん だいこん、なめこ、長ねぎ	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で使います。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。	568 kcal 25.4 g
14 木	☆ 給食に慣れよう～初めての麺料理 ☆ & ☆ 食べ比べ給食～柑橘類～ ☆ ソース焼きそば 肉だんごスープ 食べ比べ柑橘(清見オレンジ/美生柑) 牛乳	豚肩小間肉 豚ひき肉、卵 飲用牛乳	むし中華めん、サラダ油 生パン粉、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし しょうが、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、はくさい、玉葱、こまつな 清見、美生柑	千束小学校では、定期的に食べ比べを行っています。食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。	597 kcal 27.2 g
15 金	☆ 給食に慣れよう～初めての魚料理 ☆ ご飯 鯖の塩焼き 野菜のおかかあえ 大根のみそ汁 牛乳	さば文化干 けずり節 油揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米	こまつな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、長ねぎ	給食では様々な種類の魚が出ます。切り身の状態だけでなく、その魚の姿も子供たちに伝えていきたいと思えます。 魚の骨も上手に箸を使ってとれるよう練習していきましょう。	643 kcal 24.9 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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

給食時間こそ感染症対策!! ～学校ではこんな取組をします!～

昨年度に引き続き、今年度も継続して感染症対策を実施いたします。

～準備～

- 換気を十分に行い、机は間隔を開けます。
- 手指の手洗い、消毒を徹底します。
- 給食当番の児童の健康状態をチェックし、記録します。
- 教職員もエプロン・三角巾を着用します。
- 児童の机と配膳台をふき、布巾は洗浄・消毒を行います。(ランチョンマットは使用しません。)
- 配膳は間隔を開けて行うなど、密を避けます。
- しゃもじやトングは給食当番、教職員以外の児童は触れないようにします。



～食べるとき～

- マスクは「いただきます」の後に外します。
- 机を対面にせず、前を向いて食べます。
- 飛沫飛散防止のため、おしゃべりは原則禁止とし、黙って食べます。



～片付け～

- 近くの席同士で食器を重ねたりせず、自分の食器は自分で片づけます。
- 間隔を開けて並び、順番に片づけます。



お知らせ

- ◎ 昨年度同様、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。
- ◎ 保健所より、白衣を共有することによる感染のリスクはないとの指導を受け、給食当番は学校の白衣を着用します。
週末に持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけのご協力をお願いいたします。ご希望の方は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。その際は、お子様の給食当番の日をご確認ください。
- ◎ 今年度の「ふれあい給食会」は、感染症拡大防止のため中止とさせていただきます。

4月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

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月	☆ かみかみ献立～よい歯の日～ ☆ かみかみふりかけご飯 ぎせい豆腐 大根サラダ 呉汁 牛乳	塩昆布、ちりめんじゃこ、けずり節 破片状 しほり豆腐、卵	精白米、強化米、白ごま、砂糖 サラダ油、砂糖 ごま油、砂糖	精白米、強化米、白ごま、砂糖 干し椎茸、こまつな にんじん、きゅうり、だいこん	4(よ)1(い)8(は)の語呂合わせで、4月18日は「よい歯の日」です。 かみかみのある食材を取り入れてかむことを意識し、歯の健康に大切なカルシウムがたっぷりとれる献立にしています。	636 kcal 26.6 g
19火	🍷 千束幼稚園(にじ組)体験給食 🍷 いちごジャムサンド 春野菜のホワイトシチュー スティックサラダ 牛乳	ベーコン、鶏こも肉、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、いちごジャム サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 サラダ油	にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、パセリ だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱	今年度も、小学校に併設されている千束幼稚園の体験給食を月に一回程度実施します。 この一年間の給食体験を通じて、小学校へスムーズに繋いでいけたらと思います。	632 kcal 21.3 g
20水	🍷 入学お祝い献立 🍷 お花のちらし寿司 鱈の桜葉焼き 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	卵、ちらしかまぼこ(卵不使用) さわら	精白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、白ごま 砂糖、でんぷん	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、さやえんどう 桜葉塩漬	この日に「1年生を迎える会」があるので、給食も1年生をお祝いするメニューにしました。 桜の葉を使って味付けした「鱈の桜葉焼き」は新メニューです。春の香りを楽しんでほしいと思います。	549 kcal 25.9 g
21木	🇨🇳 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	豚ひき肉、赤みそ、本綿豆腐 わかめ(生)	精白米、強化米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん 小麦粉、三温糖、白ごま、揚げ油、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ、にら 玉葱、もやし	コロナ禍でなかなか旅行に行けない昨今ですが、給食で出る各地の料理を通して旅行気分を味わってもらいたいと思います。 開口笑とは中国風ドーナツで、揚げたときに生地がハ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言われています。	703 kcal 25.8 g
22金	🍷 ラッキーにんじんデー 🍷 粕パン チーズクロック 海藻サラダ ミネストラスープ 牛乳	豚ひき肉、ダイスターズ わかめ(生)	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 砂糖、ごま油	玉葱 キャベツ、きゅうり、にんじん	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あります。当たった人はラッキー!というこで、栄養教諭から手作りのしおりがプレゼントされます。	674 kcal 23.4 g
25月	🍷 旬を味わう～たけのこ～ 🍷 ご飯 鮭の西京焼き 即席漬け 若竹汁 牛乳	生鮭、西京みそ	精白米、強化米 三温糖、すりごま 白ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん たけのこ、長ねぎ	13日に続き、生のたけのこを使用した給食です。シンプルな汁物のため、たけのこのうまみや豊かな香りをより味わうことができると思います。	545 kcal 28.3 g
26火	🍷 旬を味わう～にら～ 🍷 中華風おこわ ジャンボしゅうまい チンゲン菜のナムル にらたまスープ 牛乳	豚こま肉 豚ひき肉	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、ごま油、砂糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ(レトルト)、とうもろこし(冷凍)、さやいんげん 玉葱、長ねぎ、しょうが、干し椎茸 チンゲンツアイ、にんじん、もやし	スーパーで一年中見かける「にら」ですが、旬は春です。にらは一度植えたら何度も収穫できる野菜ですが、春の始めの葉は柔らかく、香りも強いのでおいしいと言われています。	632 kcal 26.1 g
27水	🍷 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	大豆、ベーコン、豚肩肉 粉チーズ、調理用牛乳	ワトパルマン、有塩バター 有塩バター、じゃがいも、三温糖、でんぷん マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	にんにく、パセリ にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ キャベツ、にんじん、きゅうり、アスパラガス	アスパラガスは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コキッとおもしろい生え方をするので、子供たちも育ち方を紹介したいと思います。	594 kcal 23.9 g
28木	🍷 旬を味わう～新じゃが～ 🍷 わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 油揚げ入り煮浸し 清見オレンジ 牛乳	炊き込みわかめ 厚けずり節、豚ひき肉、鶏ひき肉 油揚げ	精白米、強化米 サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぷん	にんじん、玉葱、さやえんどう もやし、こまつな 清見	ひとくちサイズの小さな新じゃがを皮つきそ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楽しんでください。	602 kcal 21.4 g

千束小学校の給食を紹介します!

毎日たくさんの子供たちが口にする給食。安全でおいしいことはもちろん、「生きた教材」として子供たちの学びに貢献できればと思っています。給食は、ただの「昼食」ではありません。毎日テーマがあるので、ご家庭でもぜひ毎日の給食を話題にしていいただければと思います。

<p>おいしく・楽しく・学べる給食 季節の食材を使用した献立や、年中行事、学校行事に合わせた献立、さらに、郷土料理や世界の料理も登場します。また、ラッキーにんじんデーといったお楽しみもあります。給食からさまざまなことを学んでほしいという気持ちを込めて献立を作成しています。</p>	<p>自然の味を大切に 化学調味料は使用せず、鶏がらや昆布、削り節などからだしをとっています。</p>	<p>安全な食材を使用 食材は調理当日に納品し、できるだけ国産のものを使用しています。</p>
<p>衛生管理 野菜や果物は流水でしっかり3回洗っています。果物を除く全ての食材に火を通し、内部温度を測定して火が通っているか確認をしています。</p>	<p>手作りが基本 調理済みの加工品や冷凍食品は使用せず、ハンバーグやゼリーも一つ一つ手作りで。また、ドレッシングやカレーなどのルーも全て学校で作っています。</p>	<p>適温で提供 学校で給食を作るので、温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で提供することができます。</p>
<p>栄養バランスのとれた献立 区の栄養基準をもとに献立を作成しています。</p>		



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 25.1g