

# 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 善方 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 金	<p>☆ <b>2～6年生給食スタート!</b> ☆ &amp; ☆ <b>旬を味わう(新じゃが)</b> ☆</p> <p>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</p> 	炊き込みわかめ 厚けずり節、豚ひき肉、鶏ひき肉 油揚げ 飲用牛乳	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	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。さて、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。初日はひとくち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
10 月	<p>☆ <b>旬を味わう(よもぎ)</b> ☆</p> <p>きつねうどん 大豆入り和風サラダ 手作りよもぎあんだんご 牛乳</p> 	厚けずり節、鶏もも小間肉、油揚げ 大豆、くきわかめ あずき(乾) 飲用牛乳	冷凍うどん、三温糖 砂糖、サラダ油 白玉粉、上新粉、砂糖	にんじん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸 にんじん、きゅうり、キャベツ よもぎ	生のよもぎを使っただんごを給食室で手作りします。冷凍ものとちがい、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。	702 kcal 30.5 g
11 火	<p>☆ <b>1年生給食スタート</b> ☆</p> <p>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</p> 	豚肩小間肉 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 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!」と話題にしていた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。	699 kcal 18.5 g
12 水	<p>☆ <b>旬を味わう(新じゃが、新たまねぎ、春きゃべつ)</b> ☆</p> <p>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</p> 	鶏こま肉、調理用牛乳、チーズ 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、無塩バター、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 パイン缶チビット、黄桃缶ダイス、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♪ 春きゃべつの芯は大きいですが、甘味があります。給食でもおいしく使っていきたいと思っています。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。水分が多くふくらみやわらかく、甘味が強いのが特徴です。	704 kcal 29.3 g
13 木	<p>● <b>東京都だって地産地消献立(トマト)</b> ● &amp; ☆ <b>旬を味わう(新じゃが)</b> ☆</p> <p>関さんちのトマトを使ったチキンライス 新じゃがの青のりフライ 洋風卵スープ 牛乳</p> 	鶏もも小間肉 あおのり ベーコン、卵 飲用牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 じゃがいも、揚げ油 でんぷん	トマトジュース、にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍) にんじん、玉葱、キャベツ、セロリ	東京都で地産地消! ?...できるんです! 東京都にも、おいしいものがたくさんあります。この日は、昨年度も給食で提供した、清瀬市の農家、関さんが育てたトマトで作ったトマトジュースを使います。	633 kcal 19.7 g
14 金	<p>🍴 <b>はし使い練習献立(ご飯粒を集める、魚を切り分ける)</b> 🍴</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き 野菜のおかか和え 根菜のみそ汁 牛乳</p> 	塩ざけ けずり節 木綿豆腐、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	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っています。さて、今年度はお箸の機能を学ぶ日を定期的に設けたいと考えています。初回はご飯粒をお箸を使って集め、お皿をきれいにしたり、鮭を切り分けたりする練習ができるメニューです。	574 kcal 26.7 g
17 月	<p>☆ <b>旬を味わう(アスパラガス)</b> ☆</p> <p>いちごジャムサンド 春野菜のホワイトシチュー アスパラ入りサラダ 牛乳</p> 	ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	コッパン、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 アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン、玉葱	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ニョキっ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っています。また、アスパラガスにふくまれる「アスパラギン酸」は、うまみ成分のひとつで、体の疲れをとってくれるはたらきもあります。	610 kcal 21.6 g
18 火	<p>○ <b>かみかみ献立～よい歯の日～</b> ○</p> <p>かみかみふりかけご飯 ぎせい豆腐 大根サラダ もやしと玉ねぎの呉汁 牛乳</p> 	塩昆布、ちりめんじゃこ、けずり節、破片状 しほり豆腐、卵 大豆、油揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま、砂糖 サラダ油、砂糖 ごま油、砂糖	にんじん、干し椎茸、こまつな にんじん、きゅうり、だいこん 玉葱、もやし	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。かみごたえ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もたっぷりとれる献立にしています。	631 kcal 26.6 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「屋敷」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ただければと思います。

<p><b>おいしく・楽しく・学べる給食</b></p> <p>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><b>自然の味を大切に</b></p> <p>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><b>安全な食材を使用</b></p> <p>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><b>衛生管理</b></p> <p>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><b>手作りが基本</b></p> <p>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ます。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><b>適温で提供</b></p> <p>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><b>栄養バランスのとれた献立</b></p> <p>区の栄養価基準をもとに献立を作成しています。</p> 

# 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)
19 水	<b>入学お祝い献立</b> お花のちらし寿司 さわらの桜葉焼き 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)	精白米, 強化米, 三温糖, サラダ油, 砂糖, 白ごま	にんじん, れんこん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, さやえんどう	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「さわらの桜葉焼き」では、春の香りを楽しんでほしいと思います。また、サラダには桜の花の形をしたマカロニを入れます。	534 kcal 24.2 g
20 木	<b>給食でGOTOイート(山口県)</b> ご飯 チキンチキンごぼう きゅうりときゃべつの即席漬け けんちょう風 牛乳	山口県キャラクター「ちよるる」 鶏もも角切り肉	精白米, 強化米 米粉, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 白ごま	精白米, 強化米 鶏もも角切り肉 だし昆布, 豚こま肉, 木綿豆腐 飲用牛乳	給食で出る各地の料理を通して旅行気分を味わってほしいと思います。この日は山口県の郷土料理です。「チキンチキンごぼう」は一口サイズの鶏のから揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレからめした料理です。山口県の小学校で、家庭オリジナルの料理を取り入れようと各家庭から募集をしたところ、応募の中にチキンチキンごぼうがあり、給食に出て人気になったそうです。「けんちょう」は山口県で日常的に作られている郷土料理です。豆腐と大根などの野菜を炒め、しょうゆで味付けしたものです。給食ではアレンジして汁物にしています。	709 kcal 25.1 g
21 金	<b>食べ比べ給食(柑橘類)</b> ソース焼きそば 肉だんごスープ 食べ比べ柑橘 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。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してもらいます。	597 kcal 27.2 g
24 月	<b>旬を味わう(新たけのこ) &amp; 千束幼稚園体験給食(にし組)</b> たけのこご飯 ちくわの磯部揚げ 土佐きゅうり なめこ汁 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, 赤みそ 飲用牛乳	精白米, もち米 小麦粉, 揚げ油	たけのこ(ゆで), にんじん, さやえんどう きゅうり 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。また、この日は小学校に併設されている千束幼稚園の体験給食です。今年度も月に一回程度実施予定です。この一年間の給食体験を通じて、小学校入学に向けてスムーズに繋いでいけたらと思います。	553 kcal 25.1 g
25 火	<b>ラッキーにんじんデー</b> 柏パン チーズコロケ ゆできゃべつ エコなミネストラスープ 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	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。	658 kcal 23.0 g
26 水	<b>給食でSDGsを学ぼう(エコフィードで育った豚肉)</b> 中華風おこわ エコなジャンボしゅうまい チンゲン菜入り卵スープ 牛乳	豚こま肉 豚ひき肉 卵 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 でんぷん	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 玉葱, チンゲンツァイ	最近話題のSDGs、実は食に関わる部分も多くあります。今年度も、給食を通してSDGsについて子供たちに伝えていきたいと思っています。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。	616 kcal 25.4 g
27 木	<b>東京都だって地産地消献立(小松菜)</b> スパゲティナポリタン キャベツとかぶのスープ 生田さんちの小松菜豆乳蒸しパン 牛乳	ベーコン, 豚こま肉, 粉チーズ ベーコン 豆乳 飲用牛乳	スパゲティ, オリーブ油 小麦粉, 砂糖, サラダ油	にんじん, 玉葱, えのきたけ, にんにく, トマトピューレ, ピーマン かぶ, かぶ(葉), にんじん, キャベツ こまつな	この日の蒸しパンに使う小松菜は、江戸川区の農家である生田さんが育てたものを使います。昨年度も、生田さんが育てた小松菜やシントリ菜を食べましたね。	588 kcal 20.8 g
28 金	<b>給食でSDGsを学ぼう(食品ロス削減)</b> ご飯 おから入りハンバーグ 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, 鶏ひき肉, おから, 調理用牛乳, 卵 ベーコン 飲用牛乳	精白米, 強化米 有塩バター, 生パン粉 ごま油	玉葱, にんじん もやし, ピーマン にんじん, 玉葱, はくさい	台東区では毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。台東区のホームページでも、各月のおすすめ取組が紹介されているので、ぜひご覧ください!この日は大きな食品ロスとなっている「おから」を使ってハンバーグを作ります。おいしく食べて、食品ロスを減らしましょう!	691 kcal 27.4 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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナツ」「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!

### 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 638kcal  
たんぱく質 24.6g