

# 4月 献立表(前半)

台東区立 千束小学校  
校長 山宮 秀和  
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)
9 火	<b>☆旬を味わう(新じゃが)☆</b> 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	精白米、強化米		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。今の季節しか味わえない新じゃがを楽しんでください。	567 kcal 21.5 g
	<b>☆旬を味わう(よもぎ)☆</b> きつねうどん 和風サラダ 手作りよもぎだんご 牛乳	厚けずり餅、鶏もも肉、油揚げ	冷凍うどん、三温糖	にんじん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸	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。	606 kcal 27.2 g
	<b>🍷1年生 給食スタート🍷</b> ポークカレーライス スティックサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肩肉	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん	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。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。	676 kcal 18.9 g
	<b>☆旬を味わう(春野菜)☆</b> 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	鶏もも肉、調理用牛乳、ピザチーズ	食パン、サラダ油、無塩バター、小麦粉	玉葱、ぶなしめじ、パセリ	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、甘味があるので給食でもおいしい使ってほしいと思います。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。水分が多くふくまれやわらかく、甘味が強いのが特徴です。	679 kcal 29.3 g
	<b>☆旬を味わう(絹さや、春きゃべつ)☆</b> ふわふわチキンライス 新じゃがの青のりフライ 絹さやと春きゃべつのスープ 牛乳	鶏もも肉、卵	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	旬の「絹さや」と「春きゃべつ」をスープにたっぷり入れます。 そらちゃん・まめちゃんクイズ 「絹さや」、「グリーンピース」、「スナップえんどう」は何がちがうでしょうか？調べてみましょう。 答えは、この日の食育動画で！	629 kcal 22.6 g
16 火	<b>☆旬を味わう(いちご、アスパラガス)☆</b> 手作り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	コッペパン、砂糖	いちご、レモン(果汁、生)	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野菜です。知っていましたか？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。	604 kcal 21.8 g	
	<b>☆入学おめでとう献立☆</b> 桜のかまぼこ入りちらし寿司 さわらの桜葉焼き 白菜のごま和え 桜のお麩入りすまし汁 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	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、ちらし寿司やすまし汁にも、桜の形をしたかまぼこや生麩を散らします。	577.0 kcal 23.2 g
	<b>○かみかみ献立○</b> かみかみふりかけご飯 野菜入り卵焼き 土佐きゅうり もやしと玉ねぎの呉汁 牛乳	塩昆布、ちりめんじゃこ、けずり節破片状	精白米、強化米、白ごま、砂糖		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。この日に作るふりかけは、かみごたえのある食材を取り入れてかむことを意識でき、歯の健康に大切なカルシウムもたっぷりとれる食材を使っています。	608 kcal 27.8 g

## 千束小学校の給食を紹介します！

**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。

**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。

**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。

**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。

**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。

**週週で提供**  
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。

**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。

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。

# 4月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校  
校長 山宮 秀和  
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)
19 金	<b>★ ラッキーにんじんデー★ &amp; ※ 旬を味わう(デコボン) ※</b>					
	柏パン		ミルクパン		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？気になる人は調べてみましょう。	645 kcal 23.3 g
	チーズコロッケ	豚ひき肉、サラダチーズ	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	玉葱、にんじん		
	ゆできゃべつ			キャベツ		
	ミネストラスープ		ベーコン	オリーブ油	にんじん、玉葱、かぶ、トマト	
デコボン				デコボン		
牛乳		飲用牛乳				
22 月	<b>🍷 食品ロス削減献立 🍷 &amp; 🍷 千束幼稚園体験給食 🍷</b>					
	ご飯		精白米、強化米		台東区では毎月30日を「たいとう食ハビ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、各月のおすすめの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。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。この一年間の給食体験を通じて、小学校入学に向けスムーズに繋いでいけたらと思います。	655 kcal 27.5 g
	おから入りハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、調理用牛乳、卵	有塩バター、生パン粉	玉葱、にんじん		
	もやしとピーマンのピリピリソテー		ごま油	もやし、ピーマン		
	白菜スープ		ベーコン		にんじん、玉葱、はくさい	
牛乳		飲用牛乳				
23 火	<b>🍷 東京都だって地産地消献立 🍷</b>					
	スパゲティ大豆入りミートソース	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	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト	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。	695 kcal 29.4 g
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン		かぶ、かぶ(葉)、にんじん、キャベツ	
	東京都産小松菜豆乳蒸しパン		豆乳	小麦粉、砂糖、サラダ油	こまつな	
	牛乳		飲用牛乳			
24 水	<b>🍷 食品ロス削減献立 🍷</b>					
	中華風おこわ	豚こま肉	精白米、もち米、サラダ油、砂糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ(レトルト)、とうもろこし、きやいんげん	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。	582 kcal 24.2 g
	エコなジャンボしゅうまい	豚ひき肉	砂糖、でんぷん、しゅうまいの皮	玉葱、長ねぎ、キャベツ、しょうが、干し椎茸		
	チンゲン菜入り卵スープ	卵	でんぷん		玉葱、チンゲンツアイ	
	牛乳		飲用牛乳			
25 木	<b>🍷 はし使い練習献立 🍷</b>					
	ごまごまご飯		精白米、強化米、白ごま、黒ごま		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います。	556 kcal 26.1 g
	鮭の塩焼き	塩ざけ				
	わかめサラダ	わかめ(生)	砂糖、ごま油		キャベツ、きゅうり、にんじん	
	根菜のみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも		だいこん、にんじん、ごぼう	
牛乳		飲用牛乳				
26 金	<b>🍷 旬を味わう(たけのこ) 🍷</b>					
	たけのこご飯	油揚げ	精白米、もち米		たけのこ、にんじん、さやえんどう	536 kcal 26.1 g
	ちくわのいそべあげ	焼き竹輪、あおのり	小麦粉、揚げ油			
	野菜のおかかあえ	けずり節			こまつな、もやし、にんじん	
	なめこ汁	厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ			だいこん、なめこ、長ねぎ	
牛乳		飲用牛乳				
30 火	<b>🍷 食べ比べ(柑橘) 🍷</b>					
	ソース焼きそば	豚肩小間肉	むし中華めん、サラダ油		にんじん、玉葱、キャベツ、もやし	515 kcal 24.9 g
	肉だんごスープ	豚ひき肉	生パン粉、ごま油		しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、玉葱、こまつな	
	食べ比べ柑橘(清見オレンジ/美生柑)				清見、美生柑	
	牛乳		飲用牛乳			

給食へのご協力よろしく申し上げます！

### 毎月の献立表やおたよりに目を通してください

冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日のお子さんの学校での様子を聞くこともできます。



### 給食当番へのご協力をお願いいたします

ハンカチの着用、爪切りなど衛生管理にご協力ください。白衣は給食当番の児童が交代で週末に持ち帰ります。お手数ですが洗濯とアイロンかけ(滅菌のため)をして、週明けに持たせてください。



### ご家庭を食育の実践の場にしてください

箸の持ち方、配膳、食べ方など、学校で食育として伝え、子供たちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。



### ～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 602kcal  
たんぱく質 24.9g

