



がつ きゅうしよくこんだてひょう
4月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年4月)

日付	曜日	こんだて	牛乳				エネルギーたんぱく質	
				赤(体をつくる)	黄(材料-になる)	緑(体の調子を整える)		
8	火	【進級お祝い献立】 五目ちらし 若竹汁 フルーツ白玉	○	鶏肉,油揚げ,豆腐,生わかめ,牛乳	米,三温糖,油,白ごま,花麩,砂糖,冷凍・白玉もち	にんじん,(干)しいたけ,れんこん,絹さや,かんぴょう(乾),たけのこ(水煮),みかん缶,りんご,アップル(缶),黄桃(缶),いちご	696 25.0	
9	水	セサミトースト チリコンカン アップルドレッシングサラダ	○	ベーコン,豚肩肉,ひよこ豆,大豆,白いんげん豆,牛乳	食パン,バター,三温糖,白すりごま,油,でん粉	にんにく,にんじん,玉葱,トマト(水煮),マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,りんご	616 25.3	
10	木	ごはん 切干大根の味噌汁 さばの香味焼き きゅうりとわかめの和え物	○	豆腐,赤味噌,白味噌,さば,生わかめ,牛乳	米,じゃがいも,三温糖,ごま油	切干しいたけ,にんじん,ごま,つな,ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし	639 27.4	
11	金	中華おこわ 玉子とコーンのスープ わかさぎのから揚げ 果物(でこぼん)	○	焼き豚,鶏肉,豆腐,鶏卵,生わかめ,わかさぎ,牛乳	米,もち米,油,三温糖,でん粉,ごま油,小麦粉	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん,玉葱,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),チンゲン菜,しょうが,でこぼん	659 26.2	
14	月	ポークカレーライス コールスロー オレンジゼリー	○	豚肉,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,おおむぎ(押麦),油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,フルーツチャツネ,りんご,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン(缶),みかんジュース,みかん缶	684 20.8	
15	火	マーボー丼 春雨サラダ 果物(りんご)	○	豚肉,大豆,豆腐,八丁味噌,赤味噌,白味噌,牛乳	米,油,三温糖,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,玉葱,りんご	648 24.9	
16	水	ごはん うすくず汁 真鯛の西京焼き わかめと野菜のごま醤油	○	油揚げ,絹ごし豆腐,真鯛,白味噌,西京味噌,生わかめ,牛乳	米,こんにゃく(精粉),じゃがいも,でん粉,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり	586 30.3	
17	木	五目うどん いそ和え よもぎ蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,生わかめ,刻みのり,牛乳,豆乳	冷凍細うどん,油,こんにゃく(精粉),三温糖,でん粉,小麦粉,バター	にんじん,玉葱,ごぼう,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン(缶),よもぎ	631 23.5	
18	金	あぶたま丼 野菜のごま和え 豆腐となめこのみそ汁	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,豆腐,乾わかめ,赤味噌,白味噌,牛乳	米,油,三温糖,白ごま,白すりごま	玉葱,万能ネギ,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,なめこ,ねぎ	624 28.8	
21	月	チキンピラフ 春野菜のクリームスープ じゃこサラダ	○	鶏肉,ベーコン,豆乳,牛乳,ちりめんじゃこ	米,オリーブ油,じゃがいも,油,小麦粉,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,さやいんげん,かぶ,キャベツ,こまつな,ホールコーン(缶)	624 22.3	
22	火	たけのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ひじきのそばろ煮	○	油揚げ,乾わかめ,さわら,鶏肉,干ひじき,牛乳	米,三温糖,あられい,でん粉,油,糸こんにゃく	新たけのこ,さやえんどう,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,れんこん,さやいんげん	600 30.0	
23	水	チリビーンズごはん 春色サラダ 果物(南津海)	○	ベーコン,豚肉,大豆,レンズ豆,粉チーズ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,トマト,黄ピーマン,南津海	614 21.5	
24	木	きなこ揚げパン ABCスープ ミネラルたっぷりサラダ	○	きな粉,ベーコン,豚肉,レンズ豆,生わかめ,干ひじき,ひよこ豆,牛乳	コッペパン,揚げ油,砂糖,油,マカロニ,三温糖,オリーブ油,白ごま	玉葱,にんじん,セロリ,かぶ,トマト(水煮),こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう	587 20.6	
25	金	ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ 春野菜のうま煮 わかめサラダ	○	大豆,ちりめんじゃこ,鶏肉,生揚げ,乾わかめ,牛乳	米,でん粉,油,三温糖,白ごま,こんにゃく(精粉),新じゃがいも,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),ふき,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,きゅうり	687 28.4	
28	月	ごはん のっぺい汁 鶏の南蛮焼き 野菜炒め	○	鶏肉,豆腐,ベーコン,牛乳	米,こんにゃく(精粉),じゃがいも,でん粉,三温糖,油,ごま油	にんじん,こまつな,長ねぎ,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし	637 28.6	
29	火	昭和の日						
30	水	スパゲティナポリタン 揚げじゃがりこ 果物(いちご)	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,油,じゃがいも,三温糖,白ごま	玉葱,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,マッシュルーム(缶),キャベツ,こまつないちご	574 23.3	

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

★予定★ 14日(月)…1年生給食開始



給食はしまりまーす!





4月給食だより

令和7年4月11日

No.1

渋谷区立千駄谷小学校
校長 山中 将一
栄養職員 児玉佐和子

こんげつ えいようもくひょう きゅうしょく かんしん
今月の栄養目標：給食に関心をもとう

こんげつ きゅうしょくもくひょう きょうりょく たの きゅうしょく
今月の給食目標：みんなと協力して楽しい給食にしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。今年度から給食調理委託会社が変わり、協立給食株式会社となりました。栄養士は変わらず児玉佐和子が務めます。栄養士と調理員で協力して皆さんにおいしく、安心・安全な給食の提供をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>



給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片づけなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香り強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。