



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8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(緑が-になる)	緑(体の調子を整える)	
8	水	【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 刻みのり 牛乳 豆腐 わかめ	米 三温糖 白ごま 麩 砂糖 白玉粉	にんじん 干し椎茸 れんこん かんぴょう さやいんげん たけのこ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 いちご	647 25.0
9	木	ご飯 根菜のみそ汁 さばの香味焼き きゅうりの和え物	○	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さば わかめ	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	611 31.4
10	金	スパゲティナポリタン 果物(りんご) じゃこ入りパリパリサラダ	○	ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 ワンタンの皮 油 三温糖	玉葱 にんじん ビーマン 赤パプリカ マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ こまつな ホールコーン りんご	570 25.2
13	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 牛乳 寒天 ゼラチン	米 大麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトケチャップ りんご キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン みかん缶 オレンジジュース	698 21.1
14	火	マーボー丼 春雨サラダ 果物(いちご)	○	豚肉 大豆 豆腐 八丁味噌 赤みそ 白みそ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが だけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 ねぎ たら キャベツ きゅうり 玉葱 いちご	622 24.7
15	水	セサミトースト チリコンカン ミネラルたっぷりサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ 干しひじき	食パン バター 三温糖 白すりごま 片栗粉 オリーブ油 白ごま	にんにく にんじん 玉葱 トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり ごぼう	589 24.7
16	木	ご飯 うすくず汁 銀ダラの西京焼き ごま和え	○	牛乳 銀だら 白みそ 西京みそ 油揚げ 豆腐 ねりごま	米 三温糖 こんにやく粉 じゃがいも 片栗粉 すりごま	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	642 27.5
17	金	中華おこわ きびなごのカレー揚げ ニラ玉スープ 果物(カラマンダリン)	○	焼き豚 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 きびなご	米 もち米 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉	ながねぎ にんじん だけのこ(水煮) 干し椎茸 さやいんげん しめじ ねぎ たら こまつな カラマンダリン	576 24.5
20	月	チキンピラフ 春野菜のクリームスープ キャベツとしらすのレモン風味	○	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆乳 しらす干し	米 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ビーマン アスパラガス パセリ キャベツ こまつな きゅうり レモン	587 20.9
21	火	中華丼 スパイシービーンズ 果物(南津海)	○	豚肉 むきえび 牛乳 大豆	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 油	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ(水煮) にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ 南津海	626 27.9
22	水	ご飯 海苔の佃煮 肉じゃが わかめと野菜のごま醤油	○	刻みのり 牛乳 豚肉 わかめ	米 三温糖 しらたき じゃがいも ごま油 白ごま	玉葱 にんじん さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	615 22.7
23	木	五目うどん のりサラダ よもぎ蒸しパン	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 刻みのり 豆乳	うどん こんにやく 三温糖 甘納豆 片栗粉 ごま油 薄力粉 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 よもぎ	633 25.3
24	金	親子丼 切干大根のごま酢和え なめこのみそ汁	○	鶏肉 鶏卵 刻みのり わかめ 牛乳 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 糸こんにやく粉 三温糖 ごま油 白すりごま	にんじん 玉葱 ごぼう 万能ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこん なめこ ながねぎ	680 31.4
27	月	たけのこご飯 すまし汁 さけの照り焼き お浸し	○	油揚げ 牛乳 わかめ 豆腐 銀鮓 かつお節	米 三温糖 あられ 麩 片栗粉	新たけのこ きぬさや だいこん にんじん こまつな しょうが はくさい もやし	583 31.1
28	火	きなこ豆乳トースト ハンガリアンシチュー 春色サラダ	○	きな粉 豆乳 牛乳 牛肉 ひよこまめ 粉チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん トマトピューレ さやいんげん キャベツ きゅうり トマト 黄パプリカ にんにく	619 23.9
29	水	昭 和 の 日					
30	木	ご飯 えのきと油揚げのみそ汁 玉子焼き 野菜炒め	○	牛乳 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン	米 三温糖 ごま油	えのきだけ こまつな にんじん たけのこ(水煮) 玉葱 干し椎茸 みつば キャベツ もやし	606 26.5

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

kcal/g

★予定★ 13日(月)…1年生給食開始





4月給食たより

令和7年4月10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

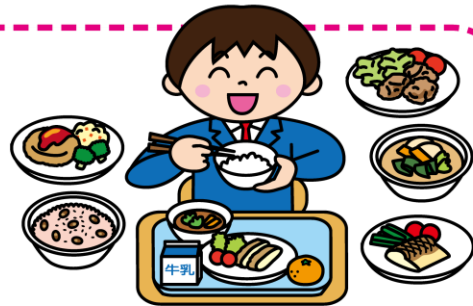
こんげつ きゅうしょくもくひょう きょうりょく たの きゅうしょく
今月の給食目標：みんなと協力して楽しい給食にしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、栄養士児玉佐和子と、委託給食会社、協立給食株式会社の調理員で一丸となり、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康にいい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて く、器具を均等に 盛り付ける。</p>

安全においしく給食を食べるための約束



給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになりたくないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	--	---

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ</p> <p>たまご、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン</p> <p>いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>タコ、イカ、みずな、りんご</p>
--	--	--

窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



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。