令和7年　4月献立表

石神井西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	水	チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜	614	12.2	31.4	2.5
10	木	揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ 果物（デコポン）	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん（地場） たまねぎ キャベツ デコポン	609	14.7	42.4	1.9
11	金	きびご飯 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 野菜の生姜じょうゆ和え	牛乳 豚ひき肉	米 きび 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	569	13.9	21.5	1.8
14	月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 ごま入りじゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし	602	17.7	29.0	2.5
15	火	かしわめし（福岡） 牛乳 鮭の香味焼き 若たけ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 里芋	ごぼう にんじん ねぎ 生姜 たけのこ 白菜 小松菜	570	19.0	31.9	2.1
16	水	あぶたま丼 牛乳 野菜のごま酢和え	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳	米 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ グリンピース もやし 小松菜	613	17.9	31.1	2.1
17	木	はちみつトースト 牛乳 クリームシチュー	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ パセリ粉	599	13.7	46.1	2.1
18	金	チキンライス 牛乳 ABCスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン アガー	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ りんごジュース	581	12.8	26.2	3.1
21	月	豚肉丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干ししいたけ	597	18.0	25.6	2.6
22	火	ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ粉 トマト缶	579	13.8	28.4	2.6
23	水	塩野菜ラーメン 牛乳 中華ポテト	豚肉 なると 牛乳	中華めん 米ぬか油 さつま芋 砂糖 みずあめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	604	15.2	25.3	2.7
24	木	クリームライス 牛乳 キャベツサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	594	12.7	37.3	2.1
25	金	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 具だくさん汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ	米 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	603	16.5	33.6	2.0
28	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 もやしの磯和え 白菜のみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 のり 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干ししいたけ グリンピース もやし 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ	554	17.9	27.9	3.0
30	水	たけのこご飯 牛乳 鰆の西京焼き すまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豆腐	米 砂糖 焼きふ	たけのこ にんじん 生姜 大根 ねぎ 小松菜	580	21.0	30.4	3.0

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	15.8	31.3	2.4	309	81	1.9	200	0.25	0.37	13	5.7

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

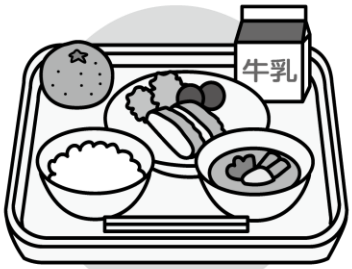
令和７年度

4月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　高野　博文

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います。１年間、よろしくお願い致します。

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。

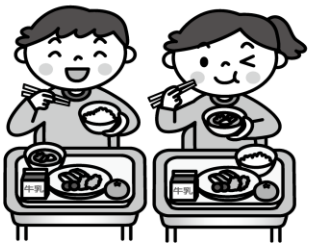
学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

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。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。



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。

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。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。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。

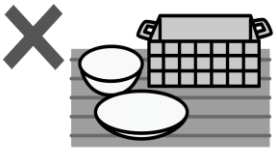
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- □ 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？

当番以外の人は、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。

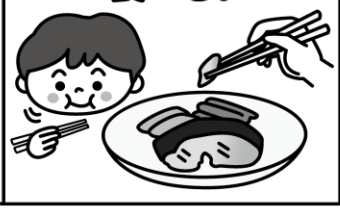
汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

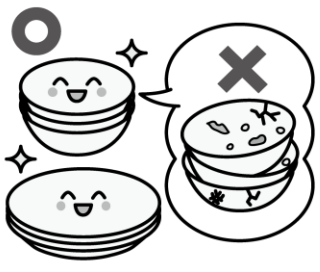
トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

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。