

令和8年

4月献立表

石神井西小学校

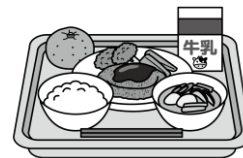
実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 木	チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ	とり肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜		614	12.2	31.4	2.5
10 金	揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ 果物 (デコボン)	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ デコボン		609	14.7	42.4	1.9
13 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 干しいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし		602	17.7	29.0	2.5
14 火	きびご飯 牛乳 魚の彩り焼き 切干大根の煮物 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 あじ さつま揚げ 油揚げ みそ		米 きび マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 砂糖 ジャが芋		たまねぎ ビーマン 赤ビーマン パセリ粉 切干大根 にんじん さやいんげん 白菜 小松菜		609	17.5	33.0	2.3
15 水	あぶたま丼 牛乳 春キャベツのおひたし	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳		米 砂糖		にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ ほうれん草		594	18.0	30.0	2.0
16 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 ジャが芋 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
17 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 ジャが芋 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
20 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 ジャが芋		たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ		597	18.0	25.6	2.6
21 火	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
22 水	塩野菜ラーメン 牛乳 中華ポテト	豚肉 なたと 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
23 木	きびご飯 牛乳 ジャがいもそぼろ煮 野菜の生姜じょうゆあえ	牛乳 豚ひき肉		米 きび 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜		569	13.9	21.5	1.8
24 金	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 貝だくさん汁	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
27 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
28 火	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 バター 米ぬか油 ジャが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース パセリ にんにく トマト缶 キャベツ ビーマン		577	14.1	32.0	2.5
30 木	たけのこご飯 牛乳 鱈の西京焼き 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 (μgRAE)	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	592	15.7	31.5	2.4	314	83	2.0	201	0.25	0.37	14	6.3



早起朝ごはん  
「早起朝ごはん」運動シンボルマーク



令和8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

## 入学・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、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っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 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 おおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器かごなど 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 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とき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

**教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**

★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。

**手をせっけんできれいに洗いましょう。**

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

**給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**

★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。

## 食べるときに気をつけること

**姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。**

★足を組んだり、いぬく犬食いになりたくないようにしましょう。

**食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。**

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

**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。**

★食べ物を吸い込むと危険です。

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。

**丸くツルツとしたもの**

**粘着性の高いもの**

**かみ切りにくいもの**

**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。

くびあたてお首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

チョークサイン

給食食材の主な産地 (3月)

人参	千葉県	玉葱	北海道	ごぼう	青森県	小松菜	埼玉県
キャベツ	愛知県	きゅうり	群馬県	しめじ	長野県	りんご	青森県
にら	栃木県	じゃが芋	北海道	大根	神奈川県	いちご	栃木県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	清見	和歌山県