



きゅうしょくだより

令和7年4月7日

練馬区立下石神井小学校



御入学・御進級おめでとうございます

いろど ゆた はなばな さ ほこ 彩り豊かな花々が咲き誇るなか、ピカピカの新入生を迎えて、新しい一年がスタートしました。
ほんねんど あんぜん あんしん 本年度も、安全・安心はもとより、子供たちが学校に来る楽しみの一つになるような給食作りに
つと 努めていきたいとおもいます。

がつ きゅうしょく はる しゅん 4月の給食は、春が旬の食材や、進級を祝う献立が登場します。1年生の給食は15日(火)
からとなります。1年生の初めての給食はカレーライスです。お楽しみに！！



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

《御家庭へお願い》

- ・ランチョンマット、口ふきタオルは毎日清潔なものを持たせてください。
- ・給食白衣の洗濯の御協力をよろしくお願いします。殺菌消毒のために、アイロンをかけるか、乾燥機にかけるようお願いいたします。
- ・給食当番の際、髪の長いお子さんは髪を束ねるなどして、衛生管理への御協力をよろしくお願いいたします。
- ・給食当番はマスクをします。日頃から、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。学校から貸し出した場合は、新しいものを用意して学校へ返却をお願いします。

4月こんだてひょう

実施日		牛乳	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	★ひとくちメモ★
日	曜						
8	火		せきはん とりのからあげ すましじる オレンジゼリー	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 もち米 片栗粉 米粉 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん えのきたけ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜 オレンジジュース	元気なよう 進級おめでとうございます！ 進級をお祝いして、赤飯を作ります。今年度も、給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。 
9	水		ごはん しそひじきふりかけ にくじゃが こんぶあえ	牛乳 ひじき 豚肉 塩昆布	米 砂糖 白ごま 油 しらたき じゃが芋 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	
10	木		ごもくうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん こんにやく 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし)	大根 ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	
11	金		わかめごはん たんぽぼしゅうまい はるキャベツスープ	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 レンズ豆	米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 油	たまねぎ 生姜 コーン にんじん キャベツ	たんぽぼしゅうまい コーンをたくさんつけて、たんぽぼをイメージした、しゅうまいを作ります。 
14	月		ごはん さばのねぎしおやき こまつなのごまあえ けんちんじる	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 砂糖 白ごま 油 こんにやく	生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう	
15	火		カレーライス かいそうサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 海藻	米 油 じゃが芋 はちみつ ざらめ 米粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
16	水		おやこどん ツナサラダ	とり肉 卵 牛乳 まぐろ缶	米 砂糖 片栗粉 油	たまねぎ ねぎ みつば キャベツ きゅうり コーン	給食スナップ 1年生の給食は15日(火)から始まります。初めての給食は、カレーライスです。給食のカレーはルウから手作りしています。 旬のたけのこを味わおう！ 「新たけのこ」を使って、「春の炊き合わせ」と「たけのこ御飯」を作ります。今しか味わうことのできない旬の味をいただきます。 
17	木		ごはん のりのつくだに ししゃものからあげ はるのたきあわせ	牛乳 のり ししゃも とり肉 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 こんにやく	生姜 にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ さやえんどう	
18	金		きなこあげパン ウエーブワントンスープ キャベツのちゅうかあえ	きな粉 牛乳 とり肉	ミルクパン 油 砂糖 ごま油 ウエーブワントン	白菜 もやし にんじん 干しいたけ きくらげ ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	
21	月		スパゲティナポリタン コールスローサラダ パイナップルケーキ	ウインナー 牛乳 卵	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ コーン パインアップル缶	★主な野菜の産地 小松菜 (埼玉県)、白菜 (茨城県)、きゅうり (宮崎県)、もやし (栃木県)、絹さや・じゃがいも (鹿児島県)、たまねぎ (北海道)、にんじん (千葉県)、えのきたけ(長野県) ★練馬区産野菜 だいこん、ねぎ、キャベツ 
22	火		えびクリームライス じゃがいものハニーサラダ	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 クリーム	米 油 バター 米粉 じゃが芋 はちみつ オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	
23	水		あつあげとぶたにくのみそいためどん やさいのごまみそあえ きよみオレンジ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 白すりごま	にんにく 生姜 たけのこ ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり ほうれん草 清見オレンジ	
24	木		たけのこごはん たらのおろしがけ じゃがいものみそしる	とり肉 油揚げ 牛乳 たら 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	たけのこ さやえんどう 大根 ねぎ にんじん ごぼう まいたけ	旬の食材を味わおう！ 旬のふきやアスパラガスが登場します。春の味をいただきます。 
25	金		マーボーどうふどん だいこんサラダ りんご	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ りんご	
28	月		しょくパン てづくりみかんジャム アスパラクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 バター 米粉	みかん缶 みかんジュース にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム キャベツ きゅうり	
30	水		ふきのかおりごはん いかのかりんあげ とんじる	とり肉 油揚げ 牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ふき にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	

※ 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、御了承ください。 ※給食回数16回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	570	16.3	30.8	2.2	335	92	2.1	175	0.25	0.43	14	5.8

