

4月 こんだてひょう

実施日 日 曜	牛乳		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
8	水	マーボーどうぶどん せんぎりやさいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく レンスまめ みそ とうふ わかめ アガー	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら だいこん えのきたけ チンゲンサイ みかんかじゅう	<p>4月は8日から（1年生は15日から）給食が始まります。初日は、子供たちが好む、食べやすい献立にしました。今年度もしっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。</p>
9	木	わかめごはん はるキャベツスープ たんぼほしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ベーコン ふたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが コーン	
10	金	さくらトースト はるやさいのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こめこ	いちご にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ グリンピース きゅうりはくさい	<p>9日 たんぼほ焼売 上にホールコーンを乗せ たんぼほの花をイメージ した手作り焼売です。</p>
13	月	ごはん とんじる さばのこうみやき いそあえ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ さば のり	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら いらごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな ぶなしめじ えのきたけ コーン	
14	火	チャーハン ワントンスープ たまごやきあますあんかけ	ぎゅうにゅう やきふた ふたにく わかめ たまご	こめ あぶら ごまあぶら ウェーブワントン さとう こめこ	ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン にんじん はくさい もやし きくらげ たら しょうが グリンピース	<p>10日 桜トースト 春野菜のクリーム煮 桜トーストは、桜の花の塩漬けと いちごジャム、バター、砂糖を混ぜ たものを塗ったトーストです。 またクリーム煮には、新玉ねぎや グリーンピース 春キャベツなど の春野菜を 使います。</p>
15	水	カレーライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも はちみつ こめこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
16	木	ちゃんぽん よもぎドーナツ	ぎゅうにゅう ふたにく なると えびいか たこ とうにゅう	ちゃんぽんめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも こめこ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし たら よもぎ	<p>9日 よもぎドーナツ 古くから万能薬としても知られる 「よもぎ」は、「餅草」とも呼ば れ、草餅の材料としても使われま す。この日は、春が旬の よもぎを生地に混ぜ、 春の香りを味わう ドーナツを作ります。</p>
17	金	ごはん けんちんじる さけのザンギ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ	こめ あぶら こんにやく こまあぶら かたくりこ こめこ さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	
20	月	ごはん のりのつくだに しんじゃがのそぼろに ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう のり ふたにく ししゃも	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん	<p>19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日 は和食の献立を取り入れています が、今月は17日に実施します。和 食で魚を主菜にした献立を取り入 れるようにしていますが、まだ給食が 始まって間もない1年生には、少し 難関かもしれません。この日は1 年生が食べやすいよう、 角切りの鮭を唐揚げに します。</p>
21	火	なめし トックスープ はるまき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく	こめ ごまあぶら ごま あぶら トック はるさめ こむぎこ かたくりこ はるまきのかわ	こまつな しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ	
22	水	ごはん ごじる もうかざめのにんにくやき にびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいす モウカサメ	こめ あぶら さとう こんにやく しらすたき じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく キャベツ こまつな	
23	木	とりごぼうごはん ごもくじる あつあげのにくみそかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ ふたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな ぶなしめじ	<p>27日 落の香り御飯 落は、春を告げる日本原産の野菜 です。シャキシャキとして食感とほ ろ苦さが特徴です。苦手な子も多い 食材ですが、日本の春を味わって もらいたいと思い給食に取り 入れています。みりん しょうゆで煮付けた 落を御飯に混ぜます。</p>
24	金	パンプキンパン ポークシチュー フレンチサラダ とうにゅうゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ いんげんまめ	パンプキンパン あぶら じゃがいも こめこ さとう ブルーベリージャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ にんじん きゅうり	
27	月	ふきのかおりごはん のっぺいじる いかのいそべあげ さつまいものいろに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ いか あおのり	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ ノンエックマヨネーズ さつまいも	ふき ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう レモン	
28	火	おやこどん はるやさいのみそじる くだもの（きよみオレンジ）	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ねぎ さやえんどう にんじん たまねぎ キャベツ きよみオレンジ	<p>野菜の主産地(予定) 大根(千葉),白菜(茨城),きゃべつ(愛知) .長ねぎ(千葉),玉ねぎ(北海道),じゃがいも (北海道),にんじん(千葉),にんにく(青 森),しょうが(高知),きゅうり(宮崎),えの き(長野),しめじ(長野)ピーマン(茨城),も やし(栃木),小松菜(埼玉),ほうれん草(群 馬),ごぼう(青森)</p>
30	木	チキンライス ABCパスタスープ しろみざかなのこうそうパンこやき	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ メルルサ こなチーズ	こめ あぶら ABCマカロニ オリブあぶら パンコ	トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ パセリ	

※ 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	578	16.6	30.4	2.1	334	92.0	2.1	204	0.27	0.43	15.0	6.1

練馬区内産の
納品予定は
ありません。





きゅうしょくだより

令和8年4月7日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美



ようか きゅうしょく はじ 8日から給食が始まります



御入学、御進級、おめでとうございます。新1年生のみなさんは、初めての学校給食に、期待と不安が入り混じっていることと思います。学校給食は、ただお昼を食べるだけの時間ではありません。みなさんが元気に学校生活を送り、健康に成長するために、どのような食品をどのくらい食べたらよいのか、学ぶ時間でもあります。他にも、学校給食にはいくつかの目標があります。1年生以外の方にも、新学年スタートの今、給食の目標について改めて知ることで、学校給食をみなさんの健康づくりや成長のために、しっかり役立ててほしいと思います。

がっこうきゅうしょく もくひょう 学校給食の7つの目標

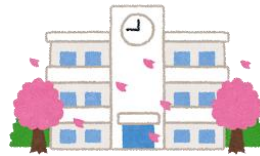
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



た ま な
食べて学ぼう

望ましい食生活を身に付けるには、子供のころからの積み重ねが大切です。食事を1日3回摂るとして、6年間で約6,500回、学校給食はそのうちのだいたい1/6、約1,160回です。約5/6は御家庭での食事になりますので、ぜひ御家庭にも御協力を御願いたします。まずは、食生活に興味関心がもてるようになることを目指しましょう。苦手なものを食べられたら褒める（苦手なものも食卓に出しましょう）、毎回でなくても子供と一緒に食事を摂り会話を楽しむなど、できることから始めましょう。さらに一歩進んで、一緒に食事を作る、一回の食事に「主食・汁物・主菜・副菜」を揃える、正しく箸や食器が扱えるよう声をかけるなど、短期間では身に付けることが難しいことに取り組んでいただけるとよいと思います。

