

令和7年



4 月 献 立 表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	火	○	ごもくさいはん さけのしおやき とんじる	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんじん しめじ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	576	22.4	30.5	2.3
9	水	○	ピザトースト チキンポトフ くだもの(オレンジ)	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 大豆	食パン 米ぬか油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン にんにく キャベツ パセリ粉 オレンジ	581	18.7	41.0	3.2
10	木	○	おやこどん さつまじる しおきゅうり	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	にんじん たまねぎ 枝豆 生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	622	19.0	27.1	2.9
11	金	○	むぎごはん ししゃものみりんやき ぶたにくとごぼうのいためもの いなかじる	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	ごぼう にんじん 大根 しめじ 白菜 小松菜 ねぎ	594	19.5	28.8	2.3
14	月	○	チキンライス ABCスープ みかんいりとうにゅうかんでん	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天 豆乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 さやいんげん コーン 小松菜 みかん缶	580	15.0	26.8	2.3
15	火	○	コメツコカレーライス フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 砂糖 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	650	12.5	29.9	2.1
16	水	○	なめし じゃがいものそばろに やさいのあまずあえ	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	587	14.4	23.8	2.3
17	木	○	せきはん さかなのさいきょうやき キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	ささげ 牛乳 さわら みそ 塩昆布 とり肉 豆腐	米 もち米 黒ごま 砂糖 ごま 油 片栗粉	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	582	20.5	26.8	2.7
18	金	○	キャベツのクリームスパゲティ あおなとコーンのソテー くだもの(オレンジ)	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ 枝豆 小松菜 コーン オレンジ	634	16.8	35.3	2.3
21	月	○	かしわめし さかなのごまふうみやき わかたけじる	とり肉 油揚げ 牛乳 さば わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋	ごぼう にんじん たけのこ 白菜 小松菜	581	18.9	34.1	2.2
22	火	○	メープルトースト ボルシチ ブロッコリーのソテー	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン	食パン メープルシロップ マーガリン 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	600	16.4	44.7	2.7
23	水	○	しせんだうふどん かいそうサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	583	16.5	31.3	2.5
24	木	○	たけのこごはん ちくさやき たっぷりやさいのみそじる	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ	たけのこ にんじん さやえんどう 干しいたけ えのきたけ さやいんげん 大根 たまねぎ 小松菜	598	18.2	30.6	2.7
25	金	○	むぎごはん かつおとだいのあずまに やさいのからしふうみあえ よしのじる	牛乳 かつお 大豆 とり肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 白ごま ごま油 米ぬか油 こんにゃく	生姜 もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	624	22.6	24.4	2.4
28	月	○	ごはん てりやきとうふハンバーグ にんじんのグラッセ しんたまねぎのみそじる	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 マーガリン ジャガイモ	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜	618	17.5	30.6	2.5
30	水	○	ぶたにくチャーハン トックスープ かふうきゅうり	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ トック ごま油 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ しめじ きゅうり	580	16.1	27.5	2.6

※ 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

※ 1年生の給食は、14日から始まります。

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	599	17.8	30.8	2.5	350	98	2.4	249	0.30	0.46	19	6.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

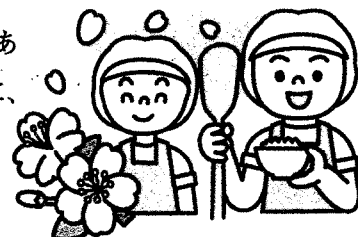
4月給食だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

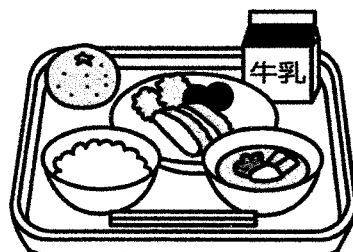
令和7年4月7日
練馬区立富士見台小学校

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。



☆ 給食の話 Q & A ☆

Q1 給食は何人で作っているの？

9人(調理員8人・栄養士1人)で、毎日約630人分の給食を作ります。みなさんのおいしく食べる顔を思い浮かべながら、心を込めて作っています。残さず食べてくれるとうれしいです。

Q2 残ったら持って帰っていいの？

どうしても食べられなくて残してしまっても、持って帰ってはいけません。食缶に入れて給食室に戻してください。給食室では、みんな白衣に帽子、マスク姿で、何度も手洗い・消毒を欠かせません。みなさんに安心して食べてもらえるよう、衛生面に細心の注意を払って作業をしていますが、すぐ食べることを考えて作っています。もし、残ったものを持ち帰って食べて、お腹をこわしてしまったら大変です。

Q3 嫌いなものは残していいの？

「嫌い！」って思っても、食べてみると、意外においしいことがあります。残す前に、まず一口食べてみてください。味を経験しているのとしていないのでは大違い。「大嫌い」なものでも、大人になるにつれて「大好き」に変わることもあるのです。

☆ 今月の献立より ☆

- 14日 1年生の給食が始まります。
- 17日 入学・進級お祝いメニューです。
- 24日 たけのこごはん…3月から5月が旬の新たけのこを使い、混ぜご飯を作ります。
- 25日 かつおと大豆の甘辛煮…かつおの1回目の旬(4月から5月)に獲れる「初鯨」が登場します。初鯨は、身がしまっていて、あっさりしています。



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。

