

給食たより 4月

令和7年4月7日(月)
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵
栄養士 ■■■■■

元気いっぱい、新年度が始まりました。学校給食は、子供たちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことを目標としています。本年度も安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力のほど、何とぞよろしくお願いいたします。



がっこう 学校での「食育」



食育はご家族や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



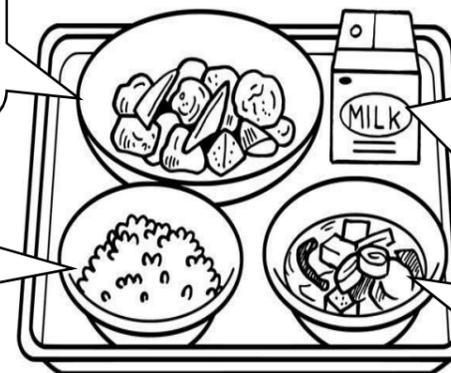
地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



【給食の献立について】



主菜：主に肉、魚、卵、豆製品を使った料理。体を作るもとになります。



飲み物：成長期の成長に欠かせないカルシウムをとるために給食では、牛乳を出しています。1食で1日にとりたいカルシウムの半分とれるようにします。

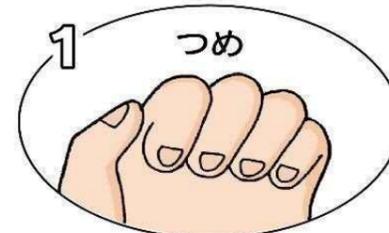
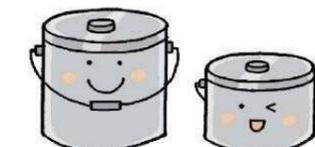
主食：ご飯・パン・麺などの料理。体を動かすエネルギーになります。

副菜(汁物・あえ物)：主に野菜を使った料理、体の調子を整えます。

学校給食は、主食、主菜、副菜を基本の形にしています。それぞれの料理で、成長期に必要な栄養がとれるようになっているので、好き嫌いをせず食べてほしいです。また、季節のいろいろな食べ物や、食文化について知ってもらうために、旬の食材や、日本や世界の郷土料理を献立に取り入れています。給食時間が、子供たちにとって楽しい時間になるように、安全・安心な給食作りに努めてまいります。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



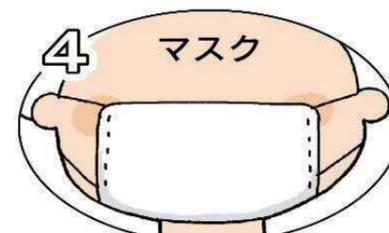
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



4月給食献立表



令和7年度4月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 火	ゆかりごはん	○	シルバーのさいきょうやき さわやかあえ くずきりじる	ぎゅうにゅう シルバー みぞ とりにく	こめ さとう くずきり	ゆかり キャベツ きゅうり にんじん レモン こまつな ながねぎ	545 kcal 26.3 g 13.6 g 1.9 g	
9 水	千キンクリームライス	○	にんじんサラダ オレンジシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ げんまい あぶら バター こめこ さとう シャーベット	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり りんご	585 kcal 19.2 g 17.7 g 1.3 g	
10 木	しらすわかめごはん	○	しんじかがいものぞぼろに うめおかかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう しらす わかめ とりにく ぶたにく おかか	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく えのき キャベツ きゅうり うめ オレンジ	558 kcal 21.3 g 13.3 g 1.8 g	
11 金	千キンカレー 〔1年生給食開始〕	○	こまつなのレモンサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ おぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	642 kcal 20.2 g 23.6 g 1.9 g	
14 月	あげパン	○	はるやさいのシチュー シルバーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン あぶら さとう こめこ じゃがいも バター はるさめ	たまねぎ にんじん アスパラ キャベツ きゅうり	539 kcal 21.0 g 20.1 g 2.6 g	
15 火	こまつなぞぼろどん	○	さわにわん みそポテト	ぎゅうにゅう ツナ たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こまつな ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	664 kcal 26.9 g 25.9 g 2.3 g	
16 水	マーボー豆腐どん	○	はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たら キャベツ きくらげ オレンジ	595 kcal 24.7 g 19.6 g 2.1 g	
17 木	ごはん	○	ホキのごうみソース ごまあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし えのき にんじん たまねぎ だいこん	543 kcal 24.9 g 13.8 g 1.8 g	
18 金	おやこどん	○	いものだいずのあまからあげ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん みつぼ こまつな ながねぎ	632 kcal 29.4 g 17.5 g 2.3 g	
21 月	しらすわかめごはん	○	なまあげのみそに からしあえ オレンジ	ぎゅうにゅう しらす わかめ とりにく ぶたにく みそ なまあげ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	しめじ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな グリーンピース オレンジ	623 kcal 27.7 g 19.7 g 1.9 g	
22 火	さけチャーハン	○	やさいのちゅうかスープ もちもちバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こめ あぶら はるさめ チョコチップ こめこ バター みずあめ さとう	にんじん ながねぎ ほうさい こまつな もやし たら きくらげ バナナ	658 kcal 27.4 g 22.8 g 1.9 g	
23 水	ごはん	○	のりふりかけ ホキのにんじんマヨやき けんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう のり ホキ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	にんじん こんにゃく だいこん こまつな ながねぎ オレンジ	551 kcal 26.1 g 18.3 g 1.7 g	
24 木	ピビンバ	○	トックスーフ サイダーセリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん	こめ おぎ さとう あぶら トック	にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ ちんげんさい パイン みかん	594 kcal 22.4 g 16.2 g 2.3 g	
25 金	ごはん	○	まめあじのからあげ のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう まめあじ のり ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	こまつな もやし だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ	561 kcal 23.5 g 16.6 g 1.8 g	
28 月	せきはん 〔入学お祝い給食〕	○	とりにくのからあげ こまつなサラダ かまぼこいりすましじる	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ツナ かまぼこ	こめ もちこめ ごま でんぶん あぶら マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん こまつな ながねぎ	583 kcal 28.6 g 19.9 g 2.1 g	
29 火	昭和の日							
30 水	ミートソースパスタ	○	かいどうサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ かいどう なまクリーム	パスタ あぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんにく しょうが トマト マッシュルーム セロリー にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン	653 kcal 24.9 g 20.1 g 2.7 g	

* 給食に出る旬(しゅん)の食べ物 *

さわら キャベツ たまねぎ みつぼ アスパラ じゃがいも いちご

材料の都合により献立を変更することがあります。



…よくかんで食べてほしい給食です。