









# 4月給食献立表



令和8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
7 火	ごはん	○	さかなのにんじんマヨやきのりあえ くずきりじる	ぎゅうにゅう さわら のり とりにく	こめ マヨネーズ さとう くずきり	にんじん こまつな もやし ながねぎ	592 Kcal 27.0 g 23.4 g 1.9 g
8 水	ぶたキムチどん	○	とうふのちゅうかスーフ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かんてん	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ キムチ にら にんじん こまつな もやし パイン みかん	567 Kcal 22.3 g 15.9 g 2.4 g
9 木	しらすわかめごはん	○	あげいもにくじゃが ごしきあえ	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく みそ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが しらす にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい コーン	580 Kcal 22.3 g 17.1 g 2.2 g
10 金	チキンカレー 【1年生給食開始】	○	にんじんサラダ いちご 	ぎゅうにゅう とりにく	こめ おぎ あぶら こめこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご いちご	612 Kcal 20.4 g 20.6 g 2.0 g
13 月	さけチャーハン	○	やさいのちゅうかスーフ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とりにく アガー	こめ あぶら はるさめ さとう	にんじん ながねぎ はくさい こまつな もやし にら きくらげ みかん	569 Kcal 24.2 g 20.9 g 1.7 g
14 火	おやこどん	○	さわにわん ポリポリだいず 	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず あおのり	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	614 Kcal 31.2 g 20.3 g 2.1 g
15 水	ごはん	○	ひじきのふりかけ なまあげのみそに からしあえ	ぎゅうにゅう ひじき おかか とりにく ぶたにく みそ なまあげ おかか	こめ さとう ごま さとう あぶら じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	616 Kcal 27.5 g 20.7 g 1.9 g
16 木	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 だいず 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 セロリ トマト きゅうり キャベツ コーン	600 Kcal 22.2 g 17.7 g 2.3 g
17 金	ごはん	○	さかなのこうみソース わふうサラダ しんたまねぎのみぞしる	ぎゅうにゅう めだい みそ とうふ	こめ でんぶん さとう あぶら	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	562 Kcal 23.6 g 18.9 g 1.7 g
20 月	マーボーとうふどん	○	わかめスーフ やさいちっす 	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず わかめ	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん にら こまつな れんこん	600 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.4 g
21 火	きなこトースト	○	ポークビーンズ ポイルやさい	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし いんげん	578 Kcal 23.7 g 24.9 g 2.4 g
22 水	ごはん	○	だいとくじあげ うめおかかあえ はるやさいのみぞしる	ぎゅうにゅう とりにく おかか とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのき にんじん しょうが キャベツ きゅうり うめ たまねぎ こまつな かぶ	590 Kcal 21.2 g 17.9 g 2.1 g
23 木	ごはん	○	さかなのおぎみそやき ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	こめ さとう おしおぎ ごま ごま あぶら	こまつな もやし えのき こんにゃく だいこん ながねぎ にんじん	570 Kcal 28.1 g 16.3 g 2.6 g
24 金	コーンピラフ	○	こめこのマカロニスーフ カリカリまめサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ あぶら バター さとう こめマカロニ じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ かぶ キャベツ もやし	533 Kcal 20.4 g 15.1 g 2.5 g
27 月	せきはん	○	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 あずき とりにく ツナ かまぼこ	こめ もちごま 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	585 Kcal 28.7 g 20.1 g 2.1 g
28 火	チキンクリームライス	○	マスタードサラダ ハニーカステラ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ たまご スキムミルク	こめ げんまい あぶら バター こめこ はちみつ ホットケーキミックス	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	623 Kcal 20.4 g 20.9 g 1.5 g
29 水	昭和の日						
30 木	そぼろどん	○	きびなごのカレーあげ はっとじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きびなご あぶらあげ	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん あぶら わんだんのかわ	たまねぎ しょうが こまつな グリーンピース にんにく だいこん にんじん ながねぎ	605 Kcal 30.1 g 21.3 g 1.8 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 いんげん 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。

# 給食たより 4月

令和8年4月6日(月)  
豊島区立朝日小学校  
校長 熊田 和則  
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、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

健康を保つための自己管理能力を身に付ける

正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する

マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

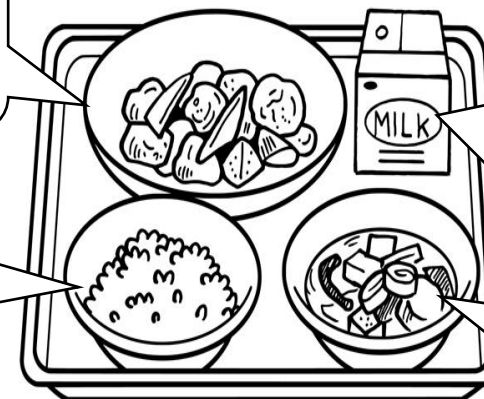


## 【給食の献立について】



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。

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。



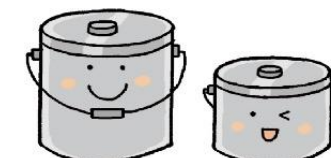
飲み物：成長期の成長に欠かせないカルシウムをとるために給食では、牛乳を出しています。1食で1日にとりたいカルシウムの半分とれるようにします。

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 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚をもって衛生面に気を付けましょう。



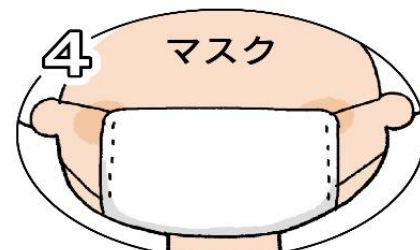
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



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。