

4月の予定献立表

令和7年4月7日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
8	火	2年生以上 給食開始	ひよこまめのピラフ キャベツとコーンのクリームスープ フルーツポンチ	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひよこまめ、ぶたにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 ホールコーン、クリームコーン、こまつな、 マッシュルームみずに、りんごかん、 みかんかん、パインかん	<p>◎献立表について 冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。</p> <p>◎田倉農園の野菜 「東京野菜の日」は西東京市の田倉農園から直送された新鮮な野菜を使用します。田倉農園は30年以上前から、都内の学校やレストランに野菜を届けています。また、農園の様子をウェブで紹介する活動も行っています。 校外学習で田倉農園に実際に行き、生産者の工夫や苦勞を学ぶこともあります。このような田倉農園とのやりとりをきっかけに給食を通して「野菜のおいしさ」や「生産者の思い」を子供たちに伝えていけたらと考えています。</p> <p>◎8のつく日はカミカミメニュー8(歯)ということで、歯の健康を保つためにかみごたえのある食べ物や料理を出します。</p> <p>◎毎日19日は食育の日 食育の日(休みの場合は前後の日)には、日本の各地域の郷土料理を作ります。今月は19日が休みのため、21日を食育の日とし、岐阜県の郷土料理を作ります。</p> <p><4月が旬の食べ物> ・春キャベツ ・さやえんどう ・新たまねぎ ・アスパラガス ・新ごぼう ・スナップエンドウ ・ふき ・清見オレンジ ・さわら など</p> <p>※SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。</p>	
9	水	入学式	とりすきどんぶり ミルクゼリー	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、 さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 こなかんてん	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、 ながねぎ		
10	木		ごはん・ひじきふりかけ にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ、さとう、あぶら、 こんにやく、じゃがいも、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ひじき、 こなかつお、ぶたにく、ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、 さやいんげん、キャベツ、しめじ 東京野菜の日		
11	金		ごはん さつまじる さかなのねぎみそやき しょうがじょうゆあえ	牛乳	こめ、こんにやく、さつまいも、 さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 さかな	にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし		
14	月		ごはん わかめとはるさめのスープ ぶたにくととうふのみそいため	牛乳	こめ、はるさめ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 カットわかめ、ぶたにく、 みそ、もめんどうふ	だいこん、こまつな、ながねぎ、しょうが、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 たけのこみずに、えのき		
15	火	1年生 給食開始	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳	こめ、あぶら、こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、こなかんてん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、ホールコーン、 りんご、ぶどうジュース		
16	水		さけちらしずし ごしきじる いちごのこめこケーキ	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こめこ	ぎゅうにゅう、さつまあげ、 さけ、ぶたにく	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 だいこん、しょうが、こまつな、しめじ、 いちご		
17	木		ごはん みそしる とうふハンバーグ コーンサラダ	牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、ぶたひきにく、だいた、 とうふ	だいこん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ホールコーン 東京野菜の日		
18	金	カミカミ メニュー	ひじきごはん はるやさいのとんじる さかなのこうみやき	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、 さとう、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ひじき、 ぶたにく、もめんどうふ、 みそ、さかな	にんじん、さやいんげん、ごぼう、 たけのこみずに、かぶ、キャベツ、 スナップえんどう、ながねぎ、しょうが 東京野菜の日		
21	月	食育の日	けいちゃんどん すったてじる くだもの	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 なまあげ、だいた	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、にら、だいこん、こまつな、 ながねぎ、くだもの		
22	火		ごはん けんちんじる さかなのみそマヨネーズやき ポイルやさいサラダ	牛乳	こめ、こんにやく、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、 あぶらあげ、さかな、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、 パセリ、もやし、キャベツ、たまねぎ		
23	水		ぶたにくとおおなのあんかけやきそば あおのりビーンズポテト くだもの	牛乳	ごまあぶら、むしちゅうかめん、 あぶら、さとう、かたくりこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、あおのり	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 はくさい、こまつな、ながねぎ、くだもの		
24	木		わかめごはん にくどうふ ふきいりきんぴら	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 こんにやく	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 ぶたにく、もめんどうふ、 ぶたひきにく	にんじん、だいこん、ながねぎ、 さやいんげん、ごぼう、れんこん、ふき、 しめじ 東京野菜の日		
25	金		ごはん みそしる さかなのたつたあげ かいそうサラダ	牛乳	こめ、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、 みそ、さかな、かいそうミックス	たまねぎ、こまつな、ながねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、ホールコーン		
28	月	カミカミ メニュー	カミカミごもくチャーハン ちゅうかスープ こめこのさつまいもむしパン	牛乳	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、こめこ、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 とりにく	にんにく、にんじん、ながねぎ、 たけのこみずに、しょうが、たまねぎ、 だいこん、もやし、はくさい、こまつな、 しめじ、えのき		
29	火		昭和の日						
30	水	世界の 料理	ミルクパン コシード トルティージャ くだもの	牛乳	ミルクパン、あぶら、 こめこマカロニ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひよこまめ、たまご	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、こまつな、くだもの	◎世界の料理 毎月1回、世界の国々の郷土料理を取り入れます。今月は、スペインの郷土料理を作ります。	

☆果物は、旬のもの(柑橘類)を使用します。

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

今月の給食目標 きまりを守って楽しく食べましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	580kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	28%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	1.9g	2g未満

