



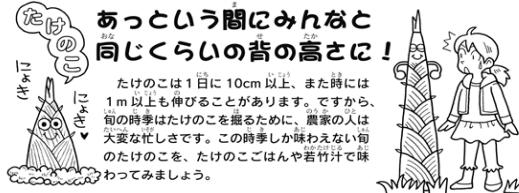
4月献立表

令和7年4月8日
世田谷区立千歳台小学校
校長仙北貴紀
栄養士高山由美子

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | I群 - たんぱく質 |
|---------|--|----|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| 9 水 | ごはん カレーにくじやが わかめととうふのみそしる | ○ | | こめ | | 605 kcal |
| | | | ぶたにく,だいす | あぶら,さとう,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,グリンピース | 25.6 g |
| | | | あぶらあげ,とうふ,わかめ | | かぶ,かぶのは | |
| 10 木 | キムチうどん キャベツのおかかあえ だいがくいも | ○ | ぶたにく,なまあげ | あぶら,れいとううどん,あぶら | キムチ,たまねぎ,にんじん,にら | 607 kcal |
| | | | いとけずり | | キャベツ,もやし | 23.6 g |
| | | | | さつまいも,あぶら,さとう,みずあめ,ごま | | |
| 11 金 | いそおこわ ぐだくさんみそしる くだもの(きよみ) | ○ | ひじき,とりにく,すきこんぶ,あぶらあげ | もちごめ,こめ,さとう | しらたき,にんじん,グリンピース | 590 kcal |
| | | | なまあげ | じゃがいも | こんにゃく,えのきだけ,だいこん,こまつな | 23.6 g |
| | | | | | きよみ | |
| 14 月 | チキンカレーライス こんにゃくサラダ みかんゼリー | ○ | ペーコン,とりにく,だいす | こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ | にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,りんご,しょうが | 678 kcal |
| | | | こなゼラチン,こなかんてん | さとう,ごまあぶら,あぶら | こんにゃく,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ | 20.6 g |
| | | | | | みかん,みかんジュース | |
| 15 火 | はちみつレモントースト クリームシチュー キャベツサラダ | ○ | | しょくばん,バター,はちみつ | レモン | 600 kcal |
| | | | ペーコン,とりにく,とうにゅう,こなチーズ,なまクリーム | あぶら,じゃがいも,バター,こめこ | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリンピース | 23.1 g |
| | | | | あぶら,さとう | キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ | |
| 16 水 | ちゃめし さかなのさいきょうやき じゃがいものきんぴら さわにわん | ○ | | こめ | | 586 kcal |
| | | | まだら | あぶら | しょうが | 29.5 g |
| | | | ぶたにく | じゃがいも,あぶら,さとう | こんにゃく,ごぼう,にんじん,グリンピース | g |
| | | | とりにく | でんぶん | たけのこ,にんじん,だいこん,えのきだけ,もやし,ねぎ,こまつな | |
| 17 木 | たけのこごはん いわしのつみれじる くだもの(きよみオレンジ) | ○ | あぶらあげ,とりにく | こめさとう | たけのこ,にんじん,さやえんどう | 566 kcal |
| | | | いわしのすりみ,とうふ | でんぶん | しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,もやし,キャベツ | 26.4 g |
| | | | | | セミノール | |
| 18 金 | ポークビーンズライス ツナサラダ フルーツヨーグルト | ○ | ぶたにく,だいす | こめ,おおむぎ,あぶら,こめこ,さとう | にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,パセリ | 656 kcal |
| | | | ツナ | あぶら,さとう | レモン,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ | 24.0 g |
| | | | プレーンヨーグルト | | みかん,パイン,もも | |
| 21 月 | ごはん さかなのごまみそやき あおのりこふきいも けんちんじる | ○ | | こめ | | 597 kcal |
| | | | めかじき | こめこうじ | | 31.3 g |
| | | | あおのり | じゃがいも | | g |
| | | | とりにく,ちくわ,とうふ | あぶら,さといも | こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ | |
| 22 火 | おやこどん やさいのあますかけ こんさいのみそしる | ○ | とりにく,こおりどうふ,けいらん | こめ,さとう | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,グリンピース | 606 kcal |
| | | | | さとう | キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが | 27.4 g |
| | | | あぶらあげ,とうふ | じゃがいも | ごぼう,だいこん | g |
| 23 水 | ツナピラフ ベーコンとキャベツのスープ りんごゼリー | ○ | ツナ | こめ,あぶら | たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,パセリ | 619 kcal |
| | | | ベーコン | あぶら,じゃがいも,しらたまもち | にんじん,たまねぎ,キャベツ | 18.9 g |
| | | | こなかんてん,こなゼラチン | さとう | りんごジュース | |
| 24 木 | スペゲッティミートソース じゃがいものバリバリサラダ くだもの(甘夏) | ○ | ぶたにく,だいす | スペゲッティ,あぶら,こめこ | たまねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,しいたけ,マッシュルーム | 642 kcal |
| | | | | じゃがいも,あぶら,はちみつ | きゅうり,にんじん,キャベツ | 25.5 g |
| | | | | | あまなつ | |
| 25 金 | ごはん さかなのトマトみそソース やさいののりあえ さくらいりすまじる | ○ | | こめ | | 598 kcal |
| | | | さばとうにゅう | さとう | | 27.1 g |
| | | | きざみのり | さとう | こまつな,もやし,にんじん | 74.7 |
| | | | あぶらあげ,とうふ,かまぼこ | でんぶん | だいこん,もやし,ねぎ,きりみつば | |
| 28 月 | セサミトースト とりにくのトマトソースに コーンサラダ | ○ | | しょくばん,グラニューとう,バター,ごま | にんじん,ピーマン,ホールトマト,にんにく,たまねぎ | 601 kcal |
| | | | ベーコン,だいす,とりにく | じゃがいも,こめこ,さとう | セロリー,マッシュルーム,グリンピース,もやし | 22.1 g |
| | | | | あぶら,ごまあぶら | キャベツ,ホールコーン | |
| 30 水 | そぼろごはん さつまじる くだもの(ニューサマーオレンジ) | ○ | とりにく,あぶらあげ,とうふ | こめ,さとう,さつまいも | にんじん,しょうが,たけのこ,ほししいたけ | 591 kcal |
| | | | | | グリンピース,ごぼう,だいこん, | 28.0 g |
| | | | | | ニューサマーオレンジ | |

【4月給食目標】 身なりや環境を整えよう

ひとつ上の学年になり、給食も始まります。給食当番は、給食を配る準備ができていますか? 給食当番いがいの人も、食事をするための環境をととのえましょう。食事に関係ないものをしまったり、机をふいたり、それぞれの係りの仕事をきちんとして、楽しい給食時間になるようにクラスみんなで協力しましょう。



学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康的な保持進歩を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を育むこと。
- 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及び環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活にかかわる人々の様々な活動に貢献していることについての理解を深め、勤勉を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の慣習さ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、正しい理解に専念すること。

