



4月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

ご入学、ご進級おめでとうございます。期待に胸を膨らませ、希望に満ちた新学期の始まりです。給食室では今年度も安全安心でみんなに喜んでいただけるよう、美味しい給食を作っていきますのでよろしくお願いします。



みんなで協力して、楽しい給食時間にしましょう



2～6年生は9日（水）1年生は14日（月）から給食が始まります。新しい学級、新しい友達と一緒に楽しい給食時間を過ごしていきたいと思います。



石けんで手を洗い、
汚れをきれいに落
としましょう。



サンプルを見て、
きれいに盛り付け
ましょう。



給食当番は、きれいな白
衣やエプロンを身に付け
て作業をしましょう。



汁ものは底からかき
混ぜて、具をしゃっ
かり入れましょう。



食事のあいさつをして、
マナーを守り楽しく食べ
ましょう。

旬の食材 たけのこ

たけのこは1日に10cm以上、時には1m以上も伸びることがあります。旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。

たけのこには体内の余分な塩分を排出するカリウム、お腹の調子を整える食物せんいが多く含まれています。

この季節だけ味わえる、シャキシャキとした歯ごたえのたけのこが18日（金）の「たけのこご飯」で登場します。お楽しみに！



烏山小学校の給食

烏山小学校の給食は、校内にある給食室で作っています。だしやルウ等は手作りにこだわり、できる限り旬の食材や国産食材を使い、行事食など季節感のある献立を実施しています。給食について相談等がある際には、栄養士までご連絡ください。

今年度も「株式会社サンユー」の
みなさんが給食の調理をします。
よろしくお願いいたします！



学校給食費無償化を実施中

エネルギー価格・物価高騰が区民生活に多大な影響を及ぼしてきており、学齢期の子どもがいる保護者の負担軽減施策の更なる充実を図ることを目的としています。

《対象者》世田谷立小・中学校に在籍する 児童・生徒(所得制限なし)

4月 学校給食献立表



きゅうしょくのじゅんぴをきちんとしよう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー | |
|---|---|--|--------------------------------|---------------------------|---|---|-------------------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくる | おもにからだの調子を整える | kcal たんぱく質 g | |
| 9 | 水 | チキンライス ABCスープ ジャーマンポテト | こめ じゃがいも | バター マカロニ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく | たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ | 570kcal 24.5g |
| 10 | 木 | セルフフィッシュサンド ミネストローネ マカロニサラダ くだもの（冷凍みかん） | まるパン パンこ さとう マカロニ | こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン | たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり れいとうみかん コーン | 633kcal 29.3g |
| 11 | 金 | 麦ごはん 魚(さわら)の西京焼き 切り干し大根のサラダ きざみこんぶの五目煮 | こめ さとう あぶら | おしむぎ ごまあぶら | ぎゅうにゅう さわら ハム だいず けすりぶし きざみこんぶ あぶらあげ | しょうが にんじん きゅうり コーン ごぼう ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん | 592kcal 28.3g |
| 14 | 月 | チキンカレーライス わかめサラダ くだもの（ニューサマーオレンジ） | こめ あぶら こむぎこ | おしむぎ じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ わかめ | にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ | 630kcal 21.5g |
| 15 | 火 | ミルクパン トマトビーンズシチュー 野菜ソテー | ミルクパン じゃがいも こむぎこ | あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず こなチーズ ウインナー | たまねぎ にんじん トマト えのき キャベツ コーン | 608 kcal 26.2g |
| 16 | 水 | 鶏肉の照り煮丼 みそ汁 くだもの(河内晩柑) | こめ あぶら | おしむぎ さとう | ぎゅうにゅう とうふ とりにく けすりぶし あぶらあげ わかめ | こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん えのき かわけばんかん | 588kcal 27.2g |
| 17 | 木 | ソース焼きそば フライドポテト フルーツ白玉ポンチ | ちゅうかめん ごまあぶら さとう | あぶら じゃがいも しらたまだんご | ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの | たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ みかんかん パインかん ももかん りんごかん | 600kcal 20.0g |
| 18 | 金 | たけのこご飯 豆腐汁 ししゃものごま揚げ 野菜のおかかけ | こめ こむぎこ あぶら | さとう ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも けすりぶし ぶたにく とうふ わかめ | たけのこ にんじん だいこん はくさい えのき キャベツ こまつな | 602kcal 30.1g |
| 21 | 月 | 黒砂糖パン 白いんげんの田舎風スープ 魚(シイラ)のピザ風 コーンサラダ | くろざとうパン さとう | あぶら | ぎゅうにゅう シイラ ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ | にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん コーン | 604kcal 33.6g |
| 22 | 火 | 麻婆豆腐丼 白菜の中華サラダ フルーツヨーグルト | こめ あぶら でんぶん | おしむぎ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ヨーグルト | にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら はくさい もやし きゅうり みかんかん ももかん パインかん | 686kcal 28.5g |
| 23 | 水 | シュガートースト クラムチャウダー ツナサラダ くだもの（甘夏みかん） | むえんしょくばん バター あぶら こむぎこ | グラニューとう じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり こなチーズ ツナ | たまねぎ にんじん クリームコーン キャベツ あまなつみかん | 678kcal 24.1g |
| 24 | 木 | 麦ごはん 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げと野菜のお浸し | こめ あぶら じゃがいも | おしむぎ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく けすりぶし こおりとうふ あぶらあげ | しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな キャベツ | 591kcal 23.4g |
| 25 | 金 | スパゲティミートソース フレンチサラダ パインケーキ | スパゲティ こむぎこ バター | あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく すなぎもミンチ レンズまめ こなチーズ たまご | たまねぎ セロリ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご パインかん | 666kcal 26.2g |
| 28 | 月 | 有機米ごはん 豚汁 卵焼き 小松菜の乾物あえ | こめ さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご けすりぶし ぶたにく とうふ きざみのり じゃこ | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | 593kcal 29.9g |
| ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 29日(火)は昭和の日でお休み ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ | | | | | | | |
| 30 | 水 | 麦ごはん たまごとわかめのスープ 鮭のかわりソースかけ 野菜のごま酢かけ | こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら | おおむぎ でんぶん さとう ごま | ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ たまご こなかつお | ねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり | 630kcal 29.8g |

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。