



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ますのでよろしくお願ひします。



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。



汁ものは底からかき混ぜて、具をしっかり入れましょう。



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。



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。

烏山小学校の給食

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。
よろしくおねがいします！



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びをきちんとしよう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立鳥山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g		
			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				
9	水	チキンライス ABCスープ ジャーマンポテト	給食開始 2~6年	こめ じゃがいも	バター マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ぶたにく	たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	マッシュルーム	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	ごむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ホキ ベーコン	たまねぎ トマト れいとうみかん	にんじん キャベツ	セロリ きゅうり 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 ハム けずりぶし	さわら だいす きざみこんぶ	しょうが コーン あぶらあげ	にんじん ごぼう	きゅうり ほしいいただいこん	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）	給食開始 1年	こめ あぶら ごむぎこ	おしむぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ	とりにく わかめ	にんにく セロリ	しょうが にんじん りんご	たまねぎ キャベツ	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 ごむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ベーコン だいす ウインナー	たまねぎ えのき	にんじん キャベツ	トマト 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 とりにく あぶらあげ	どうふ けずりぶし わかめ	こんにゃく あおのり	たまねぎ だいこん	にんじん えのき	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 あおのり	ぶたにく	たまねぎ もやし	にんじん ねぎ	キャベツ みかんかん	600kcal 20.0g
18	金	たけのこご飯 豆腐汁 ししゃものごま揚げ 野菜のおかかかけ		こめ こむぎこ あぶら	さとう ごま	ぎゅうにゅう しじやも ぶたにく	あぶらあげ けずりぶし とうふ	たけのこ はくさい わかめ	にんじん えのき	だいこん キャベツ	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	遠足4年	くろざとうパン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	シイラ チーズ しろいんげんまめ	にんにく ピーマン	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム 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 だいす ヨーグルト	ぶたにく とうふ	にんにく もやし	しょうが きゅうり ねぎ	たけのこ にんじん はくさい	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 とりにく こなチーズ	ベーコン あさり ツナ	たまねぎ キャベツ	にんじん あまなつみかん	クリームコーン	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 けずりぶし あぶらあげ	ぶたにく こおりどうふ	しょうが こんにゃく	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	591kcal 23.4g
25	金	スパゲティーミートソース 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 とりにく レンズまめ	ぶたにく すなぎもミンチ こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	セロリ キャベツ	ビーマン きゅうり 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 じやこ	ぎゅうにゅう たまご 心たにく きざみのり	とりにく けずりぶし とうふ じやこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	たけのこ にんじん こまつな にんじん	593kcal 29.9g
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 とうふ たまご	さけ わかめ こなかつお	ねぎ にんじん	にんじん きゅうり	もやし	630kcal 29.8g

☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 29日(火)は昭和の日でお休み ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪

※ 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。