



4月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
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8日（水）1年生は13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21日(火)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8年度

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
8	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 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
9	木	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 あぶらあげ	さわら だいす きざみこんぶ	しょうが コーン こんにゃく	にんじん ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん	592kcal 28.3g
10	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	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 とうふ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん きゅうり	しょうが ほししいたけ たまねぎ にら きよみオレンジ	614kcal 25.3g
13	月	チキンカレーライス わかめサラダ くだもの(セミノール)	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 こなチーズ	とりにく わかめ	にんにく セロリ きゅうり	しょうが にんじん りんご キャベツ セミノール	631kcal 21.5g
14	火	ミルクパン トマトビーンズシチュー マカロニとキャベツのカレーサラダ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ベーコン だいす	たまねぎ きゅうり	にんじん トマト キャベツ	632kcal 26.6g
15	水	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 こおりとうふ	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	589kcal 23.4g
16	金	スパゲティーミートソース ツナサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう すなぎもミンチ こなチーズ	ぶたにく レンズまめ こなかんてん こなセラチン	たまねぎ マッシュルーム ぶどうジュース	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン セロリー	581kcal 26.4g
17	金	セルフフィッシュサンド ミネストローネ キャベツサラダ くだもの(なつみ)	かしわがたパン 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 ぶたにく	ホキ ベーコン	たまねぎ トマト りんご	にんじん キャベツ きゅうり なつみ	606kcal 28.4g
20	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 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 コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム にんじん	601kcal 33.6g
21	火	たけのこご飯 豆腐汁 ししゃものフライ 野菜のおかかけ	こめ こむぎこ あぶら	さとう パンこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ	あぶらあげ けずりぶし とうふ	たけのこ はくさい こまつな	にんじん えのき いんげん だいこん キャベツ	592kcal 28.1g
22	水	鶏肉の照り煮丼 みそ汁 くだもの(河内晩柑)	こめ あぶら じゃがいも	おしむぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	とうふ けずりぶし わかめ	こんにゃく えのき	たまねぎ かわちばんかん にんじん	602kcal 27.5g
23	木	シュガートースト コーンチャウダー カリカリベーコンのサラダ くだもの(甘夏みかん)	むえんしょくぱん バター あぶら こむぎこ	しょうぱん 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 とうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン	にんじん あまつみかん もやし こなつな	665kcal 22.3g
24	金	麦ごはん たまごわかめのスープ 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 こなつな	にんじん もやし	622kcal 29.9g
27	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 たまご ぶたにく きざみり	とりにく けずりぶし とうふ じゃこ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	602kcal 30.5g
28	火	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 あおりのり	ぶたにく	たまねぎ もやし パインかん	にんじん ねぎ ももかん りんごかん	603kcal 20.0g
☆☆☆☆ 29日(水)は昭和の日でお休み ☆☆☆☆									
30	木	麦ごはん かきたま汁 鯖の竜田揚げ 白菜のひとしお	こめ さとう こむぎこ	おしむぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	さば とうふ たまご	しょうが にんじん	はくさい ねぎ きゅうり こまつな	679kcal 27.0g

※ 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。