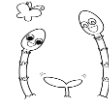




4月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	エネルギー たんぱく質	給食メモ
9 木	○	ドライカレーライス フレンチサラダ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、ひよこ まめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、はちみ つ、米粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム(缶)、キャベツ、 きゅうり	591 kcal 23.1 g	
10 金	○	ぶたすきどん はくさいのみそしる りんごゼリー	牛乳、豚肉、けずりぶし、油揚げ、 豆腐、わかめ、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、さとう	たまねぎ、しらたき、ねぎ、こまつ な、白菜、りんごジュース	583 kcal 25.1 g	
13 月	○	ツナピラフ あおのりポテト キャベツとたまごのスープ	牛乳、鶏肉、ツナ(缶)、あおの り、鶏卵	水稲穀粒(七分つき米)、バター、 油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、冷凍コーン、 キャベツ	563 kcal 20.3 g	
14 火	○	むぎごはん さかなのこうみあげ やさしいごますあえ かまぼこいりすましじる	牛乳、沖ピラス、けずりぶし、鶏 肉、かまぼこ、豆腐	米、おおむぎ、油、でん粉、さど う、こま	しょうが、ねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、こまつな	625 kcal 28.7 g	
15 水	○	くろざとうパン ポテトオムレツ ABCスープ きよみオレンジ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、マカ ロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パ セリ、清見オレンジ	566 kcal 26.3 g	旬の果物 を使います
16 木	○	ミートソーススパゲッティ ポテトとやさしいサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、レンズ まめ	スパゲッティ、油、じゃがいも、さ とう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム(缶)、カットマト (缶)、きゅうり、キャベツ、パインアッ プル(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)	624 kcal 25.7 g	
17 金	○	たけのこごはん さけのしおやき さんしょくあえもの とんじる	牛乳、油揚げ、鮭、けずりぶし、豚 肉、豆腐	米、じゃがいも、さとう、こま	にんじん、たけのこ、だいこん、ね ぎ、こんにゃく、キャベツ、こまつ な、冷凍コーン	569 kcal 32.5 g	生のたけのこ を使います
20 月	○	マーボーどん ナムル デコボン	牛乳、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、でん 粉、ごま油、こま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干) しいたけ、(冷)グリーンピース、もや し、こまつな、デコボン	555 kcal 22.3 g	旬の果物 を使います
21 火	○	ぶりかけごはん じゃがいものそばろに やさしいからしあえ	牛乳、じゃこ、糸けずり、あおの り、刻みのり、豚肉、けずりぶし、 凍り豆腐	米、ごま、油、さとう、じゃがい も、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、こ んにゃく、(干)しいたけ、キャベ ツ、もやし	575 kcal 24.7 g	
22 水	○	セサミトースト はるやさしいクリームに いとかんでんいりサラダ	牛乳、豚肉、牛乳、糸寒天	食パン、油、バター、グラニュー 糖、ごま、じゃがいも、小麦粉、さ とう	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム(缶)、キャベツ、アスパラガス、 きゅうり	614 kcal 19.3 g	旬の野菜 を使います
23 木	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき ひじきのいために かきたまじる	牛乳、さば、干ひじき、大豆、ちく わ、油揚げ、けずりぶし、鶏肉、鶏 卵	米、さとう、油、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめじ、ね ぎ	651 kcal 29.5 g	
24 金	○	きなこあげパン スープに じゃこサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、大豆、じゃこ	ショートニングパン、油、グラ ニュー糖、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり	576 kcal 23.5 g	
27 月	○	かしわうどん くきわかめサラダ まっちゃケーキ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、 くきわかめ、鶏卵、牛乳、生クリー ム	冷凍うどん、油、さとう、小麦粉、 バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、ね ぎ、こまつな、もやし、きゅうり	582 kcal 23.7 g	
28 火	○	ごはん さかなのねぎしょうゆやき やさしいごますあえ とうにゅういりみそしる	牛乳、さわら、けずりぶし、豚肉、 豆乳	米、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、しょうが、こまつ な、もやし、にんじん、冷凍コー ン、だいこん、白菜、こねぎ	569 kcal 28.7 g	ゆうきまい を使います
30 木	○	チャーハン ジャンボぎょうざ かいそうたっぷりスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、ぎょう ざの皮、ごま油、でん粉、こま	にんにく、しょうが、にんじん、ね ぎ、ピーマン、冷凍コーン、キャベ ツ、白菜、にら、もやし、えのきた け	605 kcal 24.2 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<児童1回あたりの学校給食摂取基準>

区分	基準値		
	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	504	630	756
たんぱく質 (%)	13~20%		
脂質 (%)	20~30%		
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上



<はいぜんをじょうずにしよう>

給食のはいぜんは、給食当番が行います。1年生は初めての給食当番で、ドキドキしている人もいのではないでしょう。でも心配いりません！分からないことは担任の先生やお手伝いの先生がやさしく教えてくれますよ。2年生から6年生のみなさんは、祖師谷小学校の給食にすっかり慣れているかと思えます。お友達と協力してじょうずにはいぜんをしましよ。

<していますか？食物アレルギー>

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり触ったりすることで、かゆみや咳などの症状が出ることです。呼吸が苦しくなるなど命に関わる場合もあります。祖師谷小学校では、アレルギーがある人に対して、原因となる食べ物を使わない給食を作っています。