



令和8年度

4月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
8 水	ちらしずし 鯖の照り焼き すまし汁	○	米 油 砂糖 ごま でん粉	油揚げ ぼたて貝柱 鮭 えび 牛乳 さわら かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん かんぴょう えだまめ しょうが ねぎ こまつな	741	40.8	<p>給食がはじまります! 今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、調理場一同、取り組んでいきます。</p>  <p>ちらしずし </p> <p>ご入学・ご進級をお祝いして、8日(水)は鮭やぼたて貝柱、えびを使った「ちらしずし」を提供します。すまし汁には、桜の花を型どったかまぼこが入ります。お楽しみに!</p> <p>たけのこ </p> <p>30日(木) たけのこごはん 春が旬のたけのこは、地面の中の茎から出てくる竹の若い芽を食べる野菜です。掘り立ての新鮮なたけのこは、生でも食べられますが、時間が経つとえぐ味が出てくるので早めに下ゆでをします。栄養面では、おなかの調子を整える食物繊維や、高血圧予防につながるカリウムを豊富に含んでいます。</p> <p>●○地場野菜○● </p> <p>小松菜(江戸川区・足立区)</p>
9 木	カレーライス 野菜の甘酢和え くだもの	○	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん 清見オレンジ	841	25.6	
10 金	ミルクパン ボークシチュー コーンサラダ フルーツのヨーグルトがけ	○	ミルクパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム プレーンヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン フルーツミックス缶(黄桃・白桃・りんご・みかん) バイン缶	783	28.7	
13 月	わかめごはん 豚肉と大根のうま煮 野菜のおかか和え	○	米 油 ごま じゃがいも 砂糖	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 削り節	しょうが こんにゃく にんじん だいこん もやし こまつな	781	30.3	
14 火	きな粉揚げパン ミネストローネ チーズサラダ	○	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり	789	30.7	
15 水	キムチチャーハン 中華風コーンスープ 春雨サラダ	○	米 麦 油 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ロースハム	しょうが にんじん ねぎ いら はくさいキムチ たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり	785	30.9	
16 木	ダイスチーズパン ボルシチ パリパリサラダ くだもの	○	ダイスチーズパン 油 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ だいこん きゅうり りんご	727	30.2	
17 金	ごま入りごはん ほっけのあずま煮 からし和え みそ汁	○	米 油 ごま でん粉 小麦粉 砂糖	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ	もやし にんじん こまつな ねぎ	804	33.6	
20 月	ごはん 麻婆豆腐 大根とじゃこのカリカリサラダ	○	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん きゅうり	817	34.4	
21 火	ごはん 鯖のおろしソースがけ きゃべつのおかか和え 豚汁	○	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 さば 削り節 豚肉 豆腐 みそ	しょうが だいこん キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	857	34.4	
22 水	はちみつレモントースト マカロニのクリーム煮 ハムサラダ	○	食パン はちみつ バター 砂糖 油 マカロニ 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ 生クリーム ロースハム	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	811	30.7	
23 木	つけ醤油ラーメン ビーンズサラダ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖	豚肉 うずら卵 牛乳 ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	しょうが にんにく きくらげ メンマ にんじん キャベツ もやし いら ねぎ きゅうり チンゲンサイ ホールコーン レモン たまねぎ	765	35.2	
24 金	チキンライス ベーコンと野菜のスープ ポテト入りフレンチサラダ	○	米 麦 バター 油 じゃがいも 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ しめじ きゅうり ホールコーン	754	31.2	
27 月	ごはん 鶏肉のねぎソースがけ ナムル わかめスープ	○	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん	855	29.8	
28 火	ガーリックトースト チリコンカン チョップドサラダ	○	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 ベーコン 豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン トマト缶 トマトピューレ きゅうり レモン	759	25.9	
30 木	たけのこごはん ししゃものから揚げ ごま和え かきたま汁	○	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 鶏卵	にんじん たけのこ こまつな もやし ねぎ	839	38.6	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 31.9 g
----------	----------------	--------------

生活リズムを整えよう!

新年度が始まりました。新しい生活への期待に胸を膨らます一方、環境が変わり疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。元気にスタートするには、生活リズムを整えることが大切です。

1日3食をバランスよく食べること、朝日を浴びること、日中に体を動かすことを意識しながら行いましょう!





4月給食だより

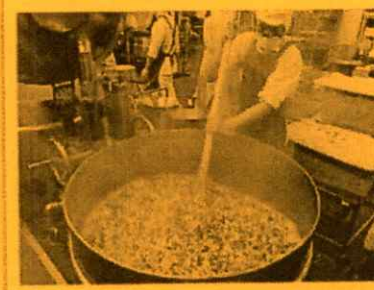
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。

太子堂調理場は、学校給食法（昭和29年、法160号）に基づき、学校給食の調理等の業務を効率的に処理するために、昭和49年に開設されました。現在は、共同調理方式（センター方式）により、区内9校の中学校に給食を調理し、配送しています。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やかな成長を支えるとともに、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けることなども目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられており、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

今年度も有機米や有機野菜、「せたがやそだち」などを取り入れ、安全や衛生に配慮しながら美味しい給食作りに努めていきます。学校給食へのご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

【世田谷区における生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準】

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
中学校	810	34.3	23.1	2.5未満	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	7.0以上

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

