



こんだてひょう



令和7年4月8日
優郷の学び舎
世田谷区立弦巻小学校
校長 福留 修一

	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (0学年)	お知らせ
9 水	ちらし寿司 だけのことわかめのすまし汁 フルーツポンチ	牛乳 油揚げ, たまご, エビ, りりめんじゅう, 豆腐, かまぼこ, わかめ	米, 砂糖, ごま油	にんじん, しいたけ, かんぴょう, れいごん, さやえんどう, だけのこ, えのきだけ, ねぎ, レモン果汁, みかん(缶), パイナップル(缶), 黄桃(缶)	561 kcal 23.1 g	
10 木	ごはん サケの南部焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 サケ, 肉, 高野豆腐, のり, かつお節	米, ごま油, ジャガイモ, 砂糖, でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやえんどう, キャベツ, もやし, こまつな	615 kcal 30.9 g	
11 金	ソース焼きそば 大学芋 清見オレンジ	牛乳 豚肉, イカ, 青のり	蒸し中華めん, 油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, 清見オレンジ	563 kcal 19.3 g	
14 月	焼豚チャーハン イカと大豆のチリソース 中華風コーンスープ	牛乳 焼き豚, イカ, 大豆, とり肉	七分つき米 油, ごま油, でん粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こねぎ, ホールコーン, クリームコーン, こまつな	572 kcal 25.5 g	
15 火	ポークカレーライス わかめサラダ 1年生給食スタート	牛乳 豚肉, わかめ	米, 油, ジャガイモ, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, ショウガ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, セロリー, キャベツ, だいこん	615 kcal 20.6 g	
16 水	ピザトースト コーンボーナジュ 粉吹芋	牛乳 ベーコン, ピザチーズ, とり肉, 生クリーム	無塩食パン, 油, バター, 小麦粉, ジャガイモ	たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	665 kcal 23.5 g	
17 木	マーボー豆腐丼 中華サラダ テコボン	牛乳 豚肉, みそ, 豆腐	七分つき米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, しいたけ(乾), たまねぎ, にら, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, テコボン	617 kcal 25.6 g	
18 金	ごはん サバの甘辛だれ 春野菜のみぞ汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 サバ生揚げ, みそ, わかめ, 油揚げ	米, 砂糖, ジャガイモ, ごま油	ねぎ, たまねぎ, キャベツ, もやし, にんじん	649 kcal 26.3 g	
21 月	豚丼わかめごはん 肉じゃが じゃこ和え	牛乳 わかめ, 豚肉, ちりめんじゅう	七分つき米, 油, ジャガイモ, 砂糖	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, もやし	583 kcal 23.2 g	
22 火	チキンライス チーズ入りオムレツ 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳 とり肉, たまご, ダイスチーズ, ワインナー, 豚肉, 白いんげん豆	米, 油, ジャガイモ	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 黄ピーマン, にんにく, キャベツ	567 kcal 28.3 g	
23 水	セルフフィッシュバーガー ^{アカコッタ}	牛乳 ホーキー, ベーコン, とり肉, たまご	無塩パン, 小麦粉, パン粉油, オリーブ油, でん粉	キャベツ, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト	548 kcal 28.9 g	
24 木	だけのこごはん シシャモの磯辺揚げ 豚汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ, ししゃも, 青のり, 豚肉, みそ, 豆腐	米, 小麦粉, 油, ごま油, ジャガイモ	だけのこ(ゆで), にんじん, サヤえんどう, こんにゃく, ごぼう, だいこん, ねぎ, 清見オレンジ	554 kcal 24.8 g	
25 金	きなこ揚げパン 米粉のポークシチュー グリーンサラダ	牛乳 きな粉, 豚肉	コッペパン, 油, 砂糖, ジャガイモ, 米粉,	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, アスパラガス	573 kcal 22.0 g	
28 月	スパゲッティミートソース カラフルサラダ 美生柑	牛乳 豚肉, 大豆, ツナ	スパゲッティ, 油, ジャガイモ, 砂糖	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, レモン, きゅうり, キャベツ, 美生柑	580 kcal 26.8 g	
30 水	有機米のごはん 豆腐入りハンバーグ ミニストローネ コーンボート	牛乳 豚肉, 豆腐, レンズまめ, ベーコン, 白いんげん豆	有機米, パン粉, 砂糖, でん粉, 油, ジャガイモ	にんじん, たまねぎ, セロリー, キャベツ, ホールトマト, パセリ, ホールコーン	636 kcal 26.4 g	

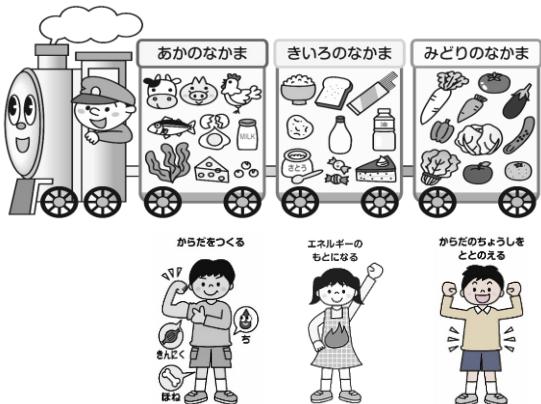
*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

●食べ物の3つのグループをおぼえましょう！

献立表には、体の中での食べ物の働きに合わせて

「赤・黄・緑」の3つのグループにわけて表示しています。

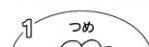


毎回の食事で、
「赤・黄・緑」の3つの
グループの食べ物がそろって
いると、食事のバランスが
整いやすくなります。

ご家庭の食卓でもぜひ確認
してみてください。

給食当番の
身支度・準備

6つのポイント



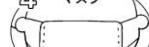
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

保護者の方へ

- ・給食時間には、ランチョンマットを使用しますので、忘れず持たせてください。
- ・給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンかけのご協力をお願いいたします。