



こんだてひょう



令和7年4月30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(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 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 (中学生)	お知らせ
1	木	ごはん 竹輪のお茶の葉揚げ 新じゃが芋のみそ汁 春ごぼうのきんぴら	牛乳 ちくわがめ、みそ、みそ	米 小麦粉、油、じゃがいも、油、砂糖、 ごま油、ごま	たまねぎ、きのこ、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、さやいんげん	609 kcal 22.4 g	新年度が始まって、1か月が経ちました。 子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた様子が見られます。
2	金	中華おこわ キビナゴのねぎソース ワンタンスープ 清見オレンジ	牛乳 とり肉、キビナゴ	米、もち米 油、砂糖、ごま油、でん粉、油、 ワンタンの皮	しいたけ(乾)、たけのこ、ホールコーン、 にんじん、しょうが、ねぎ、たまねぎ、白菜、 ごま、清見オレンジ	567 kcal 23.0 g	元気に学校生活を送るため にも、早寝早起きをして、き ちんと朝食をとり、生活リズ ムをととのえましょう。
7	水	高野豆腐のそぼろ丼 にらたま汁 カラマンダリン	牛乳 豚肉、とり肉、高野豆腐、みそ、 豆腐、たまご	七分つき米、 油、砂糖、でん粉	にんじん、ねぎ、しいたけ(乾)、たまねぎ、 にら、カラマンダリン	589 kcal 26.7 g	
8	木	ごまご飯 サバのんにくみそ焼き 豆腐とわかめのみそ汁 からし和え	牛乳 サバ、みそ、だし、こんにゃく、豆腐	米、 ごま、でん粉、油、 じゃがいも、油、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、ごま、たまご、やし	602 kcal 23.5 g	
9	金	セルフコロッケバーガー ヌードルスープ	牛乳 豚肉、ベーコン	無塩パン、 油、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、リングイネ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、 ごま、たまご	600 kcal 23.6 g	
12	月	チキンカレーライス 小松菜とハムのサラダ 清見オレンジ	牛乳 とり肉、ポークハム	米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、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、 もやし、ごま、清見オレンジ	626 kcal 21.8 g	
13	火	たけのこ寿司 豆腐のつくね焼き 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ、のり、豆腐、大豆、とり肉、 ひじき、生揚げ、みそ、わかめ	米、 砂糖、ごま、でん粉、油、じゃがいも	にんじん、たけのこ(ゆで)、 かんぴょう(乾)、ごま、しょうが、 ねぎ、たまねぎ、キャベツ	591 kcal 27.9 g	
14	水	黒砂糖パン とり肉のマーマレード焼き ミネストローネ ジャーマンポテト	牛乳 とり肉、ベーコン、白いんげん豆、 ウィンナー	黒砂糖パン、 マーマレード、じゃがいも、油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールトマト、パセリ、 ホールコーン	572 kcal 26.5 g	
15	木	グリーンピースごはん 干草たまご焼き 春キャベツのみそ汁 デコボン	牛乳 とり肉、たまご、生揚げ、みそ、 わかめ	米、もち米、 油、砂糖、じゃがいも	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、 しいたけ(乾)、ごま、たまご、キャベツ、 デコボン	566 kcal 24.4 g	
16	金	ごはん レバーとポテトの甘辛和え げんちゃん汁 ごま酢和え	牛乳 豚レバー、みそ、豆腐、わかめ	米、 砂糖、ごま油、すりごま	にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにゃく、もやし、きゅうり	645 kcal 25.9 g	
19	月	アスパラガスの ホワイトソーススパゲッティ 有機にんじんのラベ メロン	牛乳 ベーコン、とり肉、生クリーム、 ツナ	スパゲッティ、 油、バター、小麦粉、すりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 アスパラガス、にんじん、きゅうり、 レモン、らっきょう、メロン	577 kcal 23.8 g	毎月19日は「食育の日」です。
20	火	大豆入りひじきごはん サケのレモンソース かきたま汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 ひじき、大豆、油揚げ、サケ、豆腐、 たまご	七分つき米、 油、ごま、でん粉、油、砂糖	ごぼう、にんじん、しいたけ(乾)、 しらたき、レモン、たまねぎ、ごま、 ニューサマーオレンジ	583 kcal 30.4 g	毎月19日は「食育の日」です。
21	水	生揚げの四川煮丼 わかめスープ ゆでそら豆	牛乳 豚肉、みそ、生揚げ、わかめ	米、 油、砂糖、じゃがいも、でん粉、 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、もやし、しめじ、ごま、 そらめ	681 kcal 31.4 g	毎月19日は「食育の日」です。
22	木	ミルクパン ポテトオムレツ ピーンズシチュー 甘夏みかん	牛乳 豚肉、たまご、豚肉、白いんげん豆	ミルクパン、 油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんにく、にんじん、 ホールトマト、パセリ、甘夏みかん	615 kcal 28.1 g	毎月19日は「食育の日」です。
23	金	有機米のごはん カツオの揚げ煮 若竹汁 キャベツの海苔和え	牛乳 カツオ、豆腐、わかめ、のり	有機米、 でん粉、油、砂糖、ごま、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、 キャベツ、もやし、ごま、たまご	576 kcal 30.3 g	毎月19日は「食育の日」です。
26	月	ごはん イカのかりんと揚げ 豚汁 ごま和え	牛乳 イカ、豚肉、みそ、豆腐	米、 でん粉、油、ごま油、 じゃがいも、砂糖、練りごま、 すりごま	しょうが、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、ごま、 もやし、キャベツ	623 kcal 26.2 g	毎月19日は「食育の日」です。
27	火	米粉のハヤシライス もやしのサラダ 小松菜ケーキ	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、粉チーズ	七分つき米、 油、じゃがいも、米粉、ごま油、 砂糖、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 もやし、きゅうり、ごま、たまご	695 kcal 26.3 g	毎月19日は「食育の日」です。
28	水	あんかけ焼きそば ピーンズポテト ニューサマーオレンジ	牛乳 豚肉、イカ、うすら鶏、大豆	蒸し中華めん、 でん粉、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ(乾)、たけのこ、 もやし、キャベツ、ツンゲン菜、 ニューサマーオレンジ	562 kcal 24.7 g	毎月19日は「食育の日」です。
29	木	スタミナ丼 こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉、ヨーグルト	七分つき米、 油、じゃがいも、でん粉、砂糖、 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ピーマン、 こんにゃく、きゅうり、もやし、みかん(缶)、 黄桃(缶)、パイナップル(缶)	631 kcal 25.1 g	毎月19日は「食育の日」です。
30	金	ミルクパン ホキのトマトソース ホワイトシチュー ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ホキ、とり肉、生クリーム、ひじき	ミルクパン、 オリーブ油、砂糖、油、 じゃがいも、バター、小麦粉、 ごま油	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 パセリ、にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、ホールコーン、ごま、たまご	597 kcal 30.1 g	毎月19日は「食育の日」です。

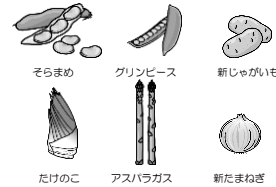
*栄養量は、中学年を1として表し、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*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。



5月の給食には

新じゃが芋・新たまねぎ・たけのこ・さやえんどう・そら豆・グリーンピース・初鯉(はつがつお)など、今の季節においしい食べ物を使った料理が並びます。旬の味覚を、お楽しみに！



1日(木) 竹輪のお茶の葉揚げ

5月1日は八十八夜(はちじゅうはちや)です。2月の立春から数えて88日目に当たる日は、八十八夜とよばれ、農作業を始める目安となりました。
『茶つみ』の歌詞「夏も近づく八十八夜〜♪」にもあるように、八十八夜は新茶の最盛期で、この日につんだお茶を飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。



しょういく
19

の語呂合わせから

毎月19日は「食育の日」です。

今年度も食育の日の前後に、テーマのある献立を提供する予定です。

5月19日(月)は「有機にんじんのラベ」です。

弦巻で人気の「にんじんのラベ」に有機にんじんを使います。



有機JASマーク

世田谷区の学校給食では、有機米の使用に加え、令和7年度より学期に1回「有機農産物(野菜)」を提供することとなりました。

21日(水) ゆでそら豆

1年生が生活科でさやむきをしてくれる予定です。

23日(金) カツオの揚げ煮

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」。江戸時代に活躍した俳人 山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。

鯉は、太平洋を泳ぎ続ける「回遊魚」です。その年の最初にとれたものが「初鯉」、春から夏に北上した鯉が南下してきたものは「戻り鯉」とよばれます。



27日(火) 小松菜ケーキ

5月27日は、語呂合わせで「小松菜の日」とのことです。弦巻小学校で人気の手作りケーキ「小松菜ケーキ」を作ります。
給食では、東京都江戸川区産で学校給食用に育ててくださった小松菜を使っています。



保護者の方へ

白衣の洗濯・アイロンかけにご協力をいただき、ありがとうございます。



ランドセルの中に、予備のマスクを2、3枚入れておいていただくと給食当番の時に忘れることを防ぐことができます。よろしくお願いいたします。

今月のくだもの

かんきつ類(みかんの仲間)・メロン・くだもの(缶) などを使用予定です。

