



4月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
9月	ひじきご飯	○	ぎせい豆腐 ごまあえ みそ汁	牛乳,ひじき,鶏肉,豆腐,たまご, カットわかめ,赤みそ,白みそ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (米粒麦),調合油,こんにやく,砂 糖,じゃがいも	にんじん,長ねぎ,えのきたけ, ホールコーン,もやし,キャベツ, 玉ねぎ	646 kcal 27.1 g
10火	ソース焼きそば	○	大根とキュウリの南蛮漬 スイートポテト	牛乳,豚肉,あおのり,クリーム (乳脂肪),たまご	調合油,むし中華めん,ごま油, さつまいも,砂糖,有塩バター	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もや し,だいこん,きゅうり	661 kcal 20.7 g
11水	ピザトースト	○	ポトフ バインゼリー	牛乳,ベーコン,プロセスチーズ, 鶏肉,粉寒天	食パン,食パン,食パン,調合油, じゃがいも,砂糖	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,ホー ルトマト,にんじん,キャベツ,パ インストレートジュース,パイン アップル(缶詰)	602 kcal 25.1 g
12木	カレーライス	○	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト(全脂無 糖)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),調合油,じゃがいも,有塩 バター,薄力粉,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にん じん,りんご,キャベツ,ホール コーン,きゅうり,パインアップル (缶),みかん(缶),りんご(缶)	729 kcal 20.8 g
13金	ご飯	○	鯖のごま焼き 煮びたし(白・キャベツ・シジ) のっぺい汁	牛乳,たいせいやうさば,鶏肉, 豆腐	水稲穀粒(精白米),砂糖,ごま (いり),じゃがいも,こんにやく,で んぷん	しょうが,こまつな,もやし,キャベ ツ,ぶなしめじ,ごぼう,にんじん, だいこん	668 kcal 25.9 g
16月	ツナそぼろご飯	○	野菜のごま酢かけ さつま汁 くだもの	牛乳,まぐろ缶詰(油漬フレークワ イ),鶏肉,豚ばら(脂身付),生揚 げ,赤みそ,白みそ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),砂糖,調合油,ごま(い り),さつまいも,こんにやく	にんじん,ごぼう,しょうが,さや いんげん,キャベツ,こまつな,も やし,だいこん,長ねぎ,きよみ (砂じょう,生)	659 kcal 23.5 g
17火	胚芽パン	○	鶏のマーマレード焼き カラフルサラダ お豆のスープ アップルゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン,ひよこま め(乾),いんげんまめ,レンズま め(乾),粉寒天	胚芽パン,胚芽パン,胚芽パン, マーマレード(低糖度),調合油, じゃがいも,砂糖	こまつな,もやし,きゅうり,にんじ ん,赤ピーマン,黄ピーマン,にん にく,セロリ,玉ねぎ,パセリ,り んご濃縮還元ジュース	638 kcal 28.8 g
18水	麦ごはん	○	小魚の南蛮漬け 豆もやしと小松菜のナムル 五目スープ	牛乳,からふとししゃも(生干し), 鶏肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),薄力粉,米ぬか油,砂糖, ごま油,調合油,じゃがいも	長ねぎ,大豆もやし,こまつな,に んじん,にんにく,しょうが,玉ね ぎ,チンゲンツアイ	634 kcal 22.3 g
19木	えびピラフ	○	スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,しばえび,ベーコン, たまご	水稲穀粒(精白米),有塩パ ター,調合油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルー ム(水煮缶詰),ホールコーン, ホールトマト,えのきたけ,かぶ, かぶ(葉)	668 kcal 28.5 g
20金	中華丼	○	糸寒天サラダ 中華コーンスープ	牛乳,豚肉,いか,しばえび,糸寒 天,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),調合油,でんぷん,ごま 油,砂糖,ごま(いり)	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にん じん,はくさい,チンゲンツアイ, キャベツ,きゅうり,クリームコー ン	603 kcal 23.7 g
23月	麦ご飯	○	家常豆腐 茎わかめの中華サラダ	牛乳,豚肉,赤みそ,生揚げ,き わかめ(湯通塩蔵塩抜)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (米粒麦),調合油,砂糖,でんぷ ん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,ぶな しめじ,キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,チンゲンツアイ,もやし,きゅう り	615 kcal 23.6 g
24火	肉うどん 	○	大豆と小魚と芋のり煮 くだもの	牛乳,鶏肉,大豆,かたくちいわ し(田作り)	冷凍うどん,ごま油,でんぷん,さ つまいも,米ぬか油,砂糖,白ご ま	だいこん,ごぼう,にんじん,ほん しめじ,長ねぎ,こまつな,きよみ (砂じょう,生)	616 kcal 24.4 g
25水	グリーンピースごはん	○	鮭の塩焼き おかかおひたし ごま豚汁	牛乳,しるさけ,かつおぶし,豚 肉,豆腐,白みそ,赤みそ	水稲穀粒(精白米),水稲穀粒 (精白米,もち米),砂糖,調合油, じゃがいも,こんにやく,ごま(い り)	グリーンピース,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,ごぼう,長ね ぎ	607 kcal 29.7 g
26木	丸パン	○	ヘルシーハンバーグ ごまポテト 春きゃべつのスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご, あおのり,ベーコン	丸パン,丸パン,丸パン,調合油, パン粉,じゃがいも,ごま(いり)	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	642 kcal 29.9 g
27金	わかめご飯	○	新じゃが芋そぼろ煮 茶碗蒸し くだもの	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,鶏 肉,たまご,しばえび	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),調合油,じゃがいも,こんに やく,砂糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,さやえんどう, 糸みつば,きよみ(砂じょう,生)	640 kcal 24.6 g



印のある日はお誕生日給食です。

1年生は4/9は給食がありません。4/10は牛乳とスイートポテトのみ、4/11は牛乳とピザトーストのみ、4/12～は全員共通の献立です。

栄養士のごあいさつ

4月から大塚小学校にきました、栗原詩英里(くりはらしえり)です。
みなさんはたべるとは好きですか？
みなさんのからだは、毎日たべたものでできています。
たべるといことは、元気なからだをつくるということです。
給食をとおしてみなさんが元気になれるよう、事務室でお仕事をしています。
給食のじかんにとときおじやします。
たべものことでしたら、なんでもきいてください。



4月 笑顔でランチ

御入学・御進級おめでとうございます

子供たちの元気な声とともに新学期がスタートしました。学校生活をいきいきと過ごすには健康が大切です。日頃から生活リズムを整え、バランスの良い食事をとって、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

たのしくたべよう！

みんなとたのしく、きもちよくたべましょう

友だちと楽しく食事することは、料理がおいしく食べられるだけでなく、胃のはたらきを良くしてくれます。マナーを守って食べましょう。



給食当番のきまり

髪の毛は帽子に
しまいかみ

マスクは鼻と
口をおおう

爪を切る

手をあらう



美しい食べ方で食べよう！

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにもとても大切なことです。はしとおわんを使う日本の食事では、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

姿勢を正そう



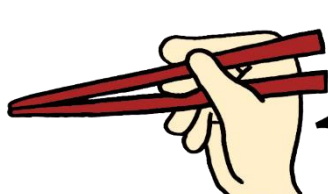
テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

茶わん・おわんを持って食べよう



茶わんやおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう



下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「すくう」など、『はし』にはいろいろな使い道があります。

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。

