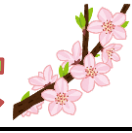




# 4月予定献立表



2023年 4月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質
7 金	黒砂糖パン(くろざとうパン)	○		黒砂糖パン		696 kcal
	アスパラとウィンナーのグラタン		牛乳, ウィンナー, クリーム プロセスチーズ	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, アスパラガス, パセリ	25.7 g
	春キャベツのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	33.5 g
	↓1年生なし					
10 月	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖, でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが, ビーマン	698 kcal
	はんぺんだんごのすまし汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん	30.9 g
	アップルゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	りんご, 濃縮還元ジュース, りんご(缶)	22.7 g
	↓1年生(アップルゼリー、牛乳)					
11 火	ビスケットトースト	○	たまご	食パン, 有塩バター, 砂糖, 薄力粉		613 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 枝まめ	20.3 g
	ツナとキャベツのサラダ		まぐろ缶詰	調合油, マヨネーズ(卵無し)	キャベツ, にんじん, きゅうり	30.0 g
	↓1年生(ビスケットトースト、牛乳)					
12 水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ ホールトマト, グリンピース	618 kcal
	カラフルサラダ			調合油, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん, 赤ビーマン 黄ビーマン	21.3 g
	↓全校給食スタート					18.0 g
13 木	ご飯	○		精白米		602 kcal
	さばのネギみそ焼き		まさば, 赤みそ	砂糖	しょうが, 長ねぎ	26.0 g
	春野菜のごま酢和え			ごま(いり), 砂糖	こまつな, なばな, にんじん, キャベツ	18.8 g
	みそ汁★和食の日		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	
14 金	チャーハン	○	ハム, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん ビーマン	688 kcal
	酢豚(すぶた)		豚肉	でんぷん, じゃがいも, 調合油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	22.8 g
	トウモロコシとベーコンのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	27.9 g
17 月	おつきりこみ	○	豚肉, 油揚げ	冷凍ほうとう, 調合油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ふなしめじ はくさい, かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	640 kcal
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉		22.0 g
						20.3 g
	★日本の郷土料理 群馬県					
18 火	コーン入り茶飯	○		精白米	ホールコーン	602 kcal
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉	調合油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう	23.8 g
	ちawanむし		たまご, 板なしかまぼこ		まいたけ, えだまめ, 糸みつば	17.0 g
	セミノールオレンジ				オレンジ	
19 水	ブルーベリージャムサンド	○		コッペパン, 砂糖	ブルーベリージャム	648 kcal
	ポークビーンズ		ひよこまめ, 豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, さやいんげん	25.6 g
	ハートレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	22.5 g
	★セルフサンドの日					
20 木	ジョア	ジ ョ ア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			621 kcal
	カレーライス		豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	19.3 g
	春キャベツのサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	19.5 g
	プロセスチーズ		プロセスチーズ			
21 金	七穀ご飯(しちこくごはん)	○		精白米, 雑穀(七穀)		644 kcal
	塩こうじハンバーグ		牛肉, 豚肉	調合油, パン粉	玉ねぎ	27.9 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬フレークタイプ)	調合油, 砂糖	ほうれん草, にんじん, もやし, 玉ねぎ	26.1 g
	春雨スープ		豚肉	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	

24月	たけのご飯	油揚げ	精白米、砂糖	たけのこ、にんじん、えだまめ	642 kcal
	マスのみそマヨネーズ焼き	からふとます、八丁みそ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、マッシュルーム、トウモロコシ	29.9 g
	ごま酢あえ		白ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	26.6 g
	みそ汁	カットわかめ、赤みそ	じゃがいも	だいこん	
25火	オムライス	ウィンナー、たまご	精白米、調合油	玉ねぎ、ピーマン	657 kcal
	クリームパスタスープ	鶏肉、牛乳	調合油、マカロニ、コーンスターチ	にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ	26.2 g
					25.1 g
26水	ジャージャー麺	豚肉、赤みそ	蒸し中華めん、調合油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、もやし	642 kcal
	青のりポテトビーンズ	大豆、あおのり	でんぷん、じゃがいも、調合油		28.5 g
	フルーツゼリー	てんぐさ(角寒天)	砂糖	レモン、パイン、みかん	24.6 g
27木	ご飯		精白米		625 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ、りんご、レモン	22.4 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、調合油	えだまめ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	21.4 g
	かぼちゃのバター煮		砂糖、有塩バター	西洋かぼちゃ	
28金	魯肉飯(ルーローハン)	豚肉、たまご	精白米、調合油、じゃがいも、砂糖、ごま油	長ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ほうれん草	663 kcal
	レタススープ	ベーコン		しょうが、ぶなしめじ、にんじん、レタス、パセリ	30.9 g
	★世界の料理 台湾(台湾)				27.2 g
	★誕生日給食				

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直ししております。

今月	エネルギーkcal	たんぱく質g
大塚小	644	25.2
文京区	611~689	21.1~32.5

## 大塚小が「給食優良校」として表彰されました!



### ・学校給食優良校とは?

毎年 文京区教育委員会では、優良な給食運営の小・中学校に対し、表彰をしています。今回は 令和5年1月に選考会が行われました。

その結果、大塚小が給食優良校として表彰されました。写真は教育委員会からの表彰状とクリスタル盾の記念品です。ありがとうございました!

書類選考の内容は 一年間の献立表・給食だより、給食の安全・衛生・栄養管理の状況報告書、食育の年間計画や取組内容、魅力ある献立のために工夫していることなどでした。

また、昨年度はPTAの保健厚生部会の皆様のご提案で、給食の舞台裏をテーマとした動画を作成し、子供たちに見てもらうことができました。こちらも食育の取組として評価していただきました。ありがとうございました。

### ★給食費について

給食費の第一回引き落としは5月11日(木)です。4月・5月の2ヵ月分になりますので、ご注意ください。

病気などで14日以上連続して給食を食べないときは所定の届出書を担当にご提出ください。後日 引き落とし金額にて清算させていただきます。ただし、食材がキャンセルできた分だけの返金になります。



### ♥給食着について

給食当番の白衣は週末に児童が持ち帰ります。お手数ですが、お洗濯と滅菌のためのアイロンかけをお願いいたします。



# 4月

# 給食だより

令和5年4月 4日  
 文京区立大塚小学校  
 校長 田村 純子  
 栄養士 鈴木 真奈美



きゅうしよくとう とお まな み つ  
**給食等を通して学び、身に付けたいこと**

しよくいし してん  
**(食育の視点)**



しよくじ じゆうようせい  
**食事の重要性**  
 おいしいね  
  
 食事のたいせつさがわかる。

しんしん けんこう  
**心身の健康**  
 けんこう  
  
 食事と健康のつながりを知る。

しよくひん せんたく のうりよく  
**食品を選択する能力**  
  
 安全な食べ物をえらぶ。

かんしゃ こころ  
**感謝の心**  
  
 食事ができる事に感謝する。

しゃかいせい  
**社会性**  
  
 食事のマナーや交流ができる。

しよくぶんか  
**食文化**  
  
 地域の食文化や歴史を知る。

## 目指せ!

## 給食マスター



### 給食当番のお仕事編

<p>身だしなみ</p>	<p>協力してはこぶ</p>	<p>ていねいに分ける</p>	<p>かきまぜる</p>
--------------	----------------	-----------------	--------------

### 給食の食べ方編

<p>よいしせい</p>	<p>よくかんで</p>	<p>たちあがらない</p>	<p>時間内で食べる</p>
--------------	--------------	----------------	----------------