

令和7年度 4月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1杯分 たんばく質	ひとくち メモ
7月		始業式（給食はありません）						
8 火	2～6年生 給食開始 入学式	セルフタンドリー チキンサンド ゆで野菜 アサリチャウダー	○	鶏肉、ヨーグルト ベーコン、あさり、牛乳、豆乳、生クリーム	丸パン 油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	578 kcal 28.8 g	給食では国産のあさりを使用 しています。あさりには、鉄 が多くふくまれています。
9 水		ごはん のりの佃煮 新じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	○	のり 豚肉、大豆 油揚げ、みそ	米 三温糖 油、じゃがいも、三温糖、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん たまねぎ、だいこん、こまつな	592 kcal 24.4 g	のりの佃煮は、富士見小学校 の児童に人気がある料理です。 のりを水でふやかし、砂糖、 しょうゆなどで煮て作ります。
10 木	1年生 給食開始	ハヤシライス オニオンドレサラダ いちご	○	豚肉、生クリーム	米、油、バター、小麦粉 油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ いちご	581 kcal 18.6 g	にゅうがくおめでとう
11 金	♪ブック メニュー	ごはん 豆腐ハンバーグ 磯和え (のりができるまで) じゃがいものみそ汁	○	鶏肉、豆腐、豆乳 のり わかめ、みそ	米 油、パン粉、三温糖、片栗粉 三温糖 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ	572 kcal 26.3 g	豆腐ハンバーグは水切りした 豆腐と豆乳、パン粉をつなぎ にして、卵を使用せずに作り ます。
14 月		春の香りごはん きびなごの竜田揚げ 野菜のごまだれかけ 生揚げのみそ汁	○	鶏肉、油揚げ きびなご わかめ 生揚げ、みそ	米、三温糖 片栗粉、油 ごま、三温糖	だけのこ、ふき、にんじん しょうが キャベツ、こまつな、もやし、にんじん だいこん、しめじ、ねぎ	556 kcal 23.6 g	春の旬の食材、新だけのこと ふきを使い、春の香り 豊かなごはんを提供予 定です。
15 火		わかめうどん 野菜とささみのごま酢和え 小松菜とパインの カップケーキ	○	鶏肉、油揚げ、わかめ 鶏肉 卵、牛乳、豆乳	うどん 三温糖、すりごま 小麦粉、バター、三温糖、粉糖	にんじん、だいこん、干しいだけ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし、しょうが こまつな、レモン果汁、パイン缶	558 kcal 23.7 g	富士見小学校では、東京都江 川区の平野農園の新鮮な小松 菜を年間を通して使用してい
16 水		ごはん 春野菜と生揚げの煮物 かきたま汁	○	生揚げ、鶏肉 卵	米 三温糖、油、じゃがいも、こんにゃく 片栗粉	にんじん、だけのこ、干しいだけ、さやいんげん にんじん、こまつな	598 kcal 25.5 g	ます。小松菜には、成長期の 子供たちに必要なカルシウム が多くふくま
17 木		シュガー揚げパン ポトフ わかめサラダ	○	鶏肉、ウィンナー きわかめ、わかめ	ミルクパン、油、グラニュー糖 油、ごま油、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	586 kcal 20.8 g	給食で使用しているベーコン、
18 金		焼き豚チャーハン 中華風コーンスープ (卵入り) きゅうりのナムル みかんゼリー	○	豚肉、焼豚 鶏肉、卵 アガー	米、油、ごま油 ごま油、片栗粉 三温糖、ごま油、すりごま 上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えだまめ ねぎ、しょうが、クリームコーン、ホールコーン、チンゲン菜 きゅうり、えのきだけ、もやし みかんジュース、みかん缶	583 kcal 21.7 g	ハム、ウィンナーは豚肉、塩、 香辛料で作られています。保 存料や発色剤などを使用して いません。
21 月	♪ブック メニュー	ビビンバ 春雨スープ (干したから・・・) 季節の柑橘類 (カラマンダリン)	○	豚肉 鶏肉、わかめ	米、油、三温糖、ごま油、ごま はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、切干大根、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ にんじん、えのきだけ、チンゲン菜、ねぎ カラマンダリン	558 kcal 20.8 g	22日の給食は、1年生を迎え る会に合わせて、入学・進級 をお祝いする献立にしました。
22 火	1年生を 迎える会	赤飯 鯖のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら 桜かまぼこのすまし汁	○	あずき さわら、みそ 豚肉 かまぼこ	米、もち米、ごま ねりごま、三温糖、ごま ごま油、じゃがいも、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ、こまつな	577 kcal 27.6 g	すまし汁には、桜の花びらの形 をしたかまぼこを使用します。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
23 水		桜トースト			食パン、バター、上白糖	いちごジャム、桜の花の塩漬け	579 kcal	桜トーストは桜の塩漬け、
		カレークリームシチュー	○	鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	20.2 g	いちごジャム、バター、砂糖をパンに塗って焼きます。
		バジルサラダ			オリーブ油、上白糖	キャベツ、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、りんご		
24 木		グリーンピースご飯			米	グリーンピース	564 kcal	旬の生のグリーンピースを
		白身のから揚げ レモンソースがけ	○	たら	片栗粉、油、三温糖	レモン果汁	24.4 g	使ったごはんを作ります。
		みそドレッシングサラダ		みそ	油、三温糖、ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし		
		けんちん汁		豆腐	ごま油、こんにゃく、さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな		
25 金		ごはん			米		604 kcal	塩豚汁は、昆布とかつお節で
		鯖のみそ煮	○	さば、みそ	三温糖	しょうが、ねぎ	23.4 g	とった和風だしで豚肉、野菜
		キャベツの浅漬け				キャベツ、きゅうり、しょうが		を煮て、酒、塩、こしょうで
		塩豚汁		豚肉	油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ		味付けします。
28 月		スパゲッティミートソース		豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト	583 kcal	ミートソースは、たまねぎと
		キャベツとじゃがいもの スープ	○	ウィンナー	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	26.5 g	トマトをじっくり煮込んで作
		季節の柑橘類 (河内晩柑)				河内晩柑		ります。人気のある料理です。
29 火	昭和の日（学校はお休みです）							
30 水		ごはん			米		583 kcal	卵焼きお好みソースがけは、
		卵焼きお好みソースがけ	○	豚肉、卵、かつお節、あおのり	油、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ	27.1 g	炒めた豚肉、野菜と卵を合わ
		菱わかめのきんぴら		豚肉、菱わかめ	ごま油、こんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん		せて焼き、ソース、かつお節
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐、わかめ、みそ		ねぎ		青のりをかける料理です。

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。



ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう給食室職員一同力を合わせて取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



給食当番について

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

【保護者の方へお願い】

○衛生への配慮として、給食当番はマスクをして配膳をします。使い捨てまたは布製のマスクをご用意ください。

○週末に給食着を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。週明けにお子様を持たせてください。ご協力をお願いいたします。



「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

○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。



【4月の東京都内産野菜】

小松菜 平野農園



4月は東京都内の畑では、初夏の出荷に向けて様々な野菜が作られています。年間を通して、八王子市や立川市などの東京都内産の野菜を使用していく予定です。

学校給食の献立について

和食を中心に、洋風、中華風など様々なジャンルを組み合わせて提供しています。和風の場合は、昆布、かつお節、干しいけなどを用いて給食室で朝から丁寧にだしをとります。洋風または中華風のスープの場合も、鶏骨や豚骨、セロリ、パセリ、ローリエなどの食材を用いて、給食室で時間をかけてスープをとっています。

また、食に関する指導の全体計画・年間計画に基づき、教科等の学習と関連付けた献立作成を行っています。旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れて、子どもたちの心と身体の成長を支える食事を提供していきます。