

令和7年



4月 献立表



杉並区立松ノ木小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	高野豆腐の そぼろごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	とり肉,高野豆腐,さば節(だし),牛乳,焼ちくわ,あおのり,煮干し(だし),油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,油,さとう,小麦粉	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,だいこん,オレンジ	612 kcal 27.5 g 19.9 g 3.0 g
9 水	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかか和え	たきこみわかめ,牛乳,たまご,さば節(だし),出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉,かつお節	米,麦,白ごま,さとう,こんにゃく,でんぶん,うどん,玉ふ	ホールコーン,万能ねぎ,にんじん,ながねぎ,みつば,キャベツ,こまつな	555 kcal 24.6 g 17.5 g 2.1 g
10 木	五目あんかけ 焼きそば	○	じゃがいももち オレンジ	豚肉,いか,うすら卵,とり骨(スープ),牛乳,ピザ用チーズ	蒸し中華めん,油,でんぶん,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,乾しいたけ,もやし,グリーンピース(冷),オレンジ	622 kcal 28.0 g 20.5 g 2.1 g
11 金	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 もやしの梅じょうゆあえ	牛乳,ししゃも,あおのり,煮干し(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,こまつな,もやし,さやいんげん,梅干し	576 kcal 25.1 g 19.6 g 2.5 g
14 月	<div>国内産食材の日</div> いわしの かばやき丼	○	三色和え のっぺい汁	いわし,開き,牛乳,さば節(だし),油揚げ,とうふ	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,さとう,ごま油,こんにゃく,里芋	もやし,こまつな,にんじん,だいこん,ながねぎ	614 kcal 26.0 g 19.7 g 2.7 g
15 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 肉じゃが 切干ときゅうりのごま酢あえ	牛乳,ホキ,赤色辛みそ,豚肉	米,麦,さとう,白すりごま,油,こんにゃく,じゃがいも,白ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切干大根,きゅうり	594 kcal 26.1 g 14.5 g 2.5 g
16 水	<div>1年生 給食開始</div> チキンライス	○	野菜のスープ煮 カリカリ油揚げのサラダ	とり肉,牛乳,豚肉,とり骨(スープ),油揚げ	米,麦,豆乳バター,油,じゃがいも,ごま油,さとう	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,グリーンピース(冷),たけのこ,キャベツ,こまつな,セロリー	553 kcal 21.8 g 16.2 g 2.3 g
17 木	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 豆腐とわかめのみそ汁 小松菜のいそ和え	牛乳,豚肉,おから,たまご,煮干し(だし),とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,もみのり	米,麦,小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,こまつな,もやし,ホールコーン	654 kcal 27.6 g 23.1 g 2.5 g
18 金	カレーライス	○	じゃこサラダ アップルゼリー	豚肉,豚骨(スープ),ピザ用チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,豆乳バター,小麦粉,さとう,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,アップルジュース	638 kcal 21.6 g 19.1 g 2.2 g
21 月	もやしチャーハン	○	棒餃子 中華スープ	豚肉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨(スープ)	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,はるさめ,でんぶん	ながねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,ホールコーン,キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな	638 kcal 25.9 g 21.8 g 2.3 g
22 火	スパゲッティー ミートソース	○	ほうれん草のサラダ 美生柑	豚肉,ピザ用チーズ,牛乳	スパゲッティー,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト缶,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,美生柑	559 kcal 23.2 g 18.3 g 2.3 g
23 水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつま汁 糸寒天のごま酢あえ	牛乳,さわら,煮干し(だし),とり肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,糸寒天,油揚げ	米,麦,さとう,白すりごま,ごま油,油,こんにゃく,さつまいも,白ごま	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,きゅうり,もやし	590 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g
24 水	四川豆腐ライス	○	チンゲン菜としめじのスープ 乳ない豆腐	豚肉,とり骨(スープ),とうふ,牛乳,とり肉,たまご,粉寒天,豆乳	米,麦,油,でんぶん,ごま油,さとう	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,ニラ,チンゲンサイ,しめじ,にんにく,しょうが,みかん缶	632 kcal 27.1 g 19.2 g 2.6 g
25 金	たけのこごはん	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 ゆかりキャベツ	とり肉,油揚げ,刻みのり,牛乳,いか,さば節(だし),とうふ	米,麦,さとう,小麦粉,でんぶん,油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	たけのこ,さやえんどう,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ゆかり	559 kcal 27.8 g 17.7 g 2.4 g
28 月	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 何でもせん切りサラダ	きな粉,豆乳,牛乳,赤いんげん豆,ベーコン,豚肉,とり骨(スープ),干ひじき	食パン,さとう,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,マッシュルーム,ホールコーン,トマト缶,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン	562 kcal 23.4 g 19.7 g 1.8 g
30 水	<div>国内産食材の日</div> 麦ごはん	○	マスのおろし炊き じゃがいものそぼろ煮 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳,マス,豚肉	米,麦,でんぶん,小麦粉,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,こまつな	618 kcal 29.3 g 18.1 g 2.1 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



4月給食だより

令和7年4月7日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

新年度のスタート！！

ご入学、ご進級おめでとうございます。子供たちが健康な生活を送るためには、『食』が大きく関わってきます。ご家庭での食事の習慣が学校生活にもそのままつながることをご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

今年度も調理員と栄養士で協力し、おいしく安全な給食づくりをまいりますので、1年間よろしくお願ひいたします。



☆朝ごはんを毎日食べてからの登校を☆

朝食は成長期の子供に絶対必要です。朝食を食べないと勉強に集中できず、イライラしたり、具合が悪くなる子供もいるので朝食は必ず食べてから登校できるようご協力ください。

☆令和7年度の給食実施予定☆

★行事等により変更になることもあります

1学期：4月8日（火）～ 7月18日（金）※1年生は16日（水）より開始

2学期：9月1日（月）～ 12月25日（木）

3学期：1月8日（木）～ 3月23日（月）

学校給食は栄養バランスがとれた魅力あるおいしい献立づくりに取り組んでいます。学校給食は「生きた教材」です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝したり、さまざまなことを学習していきます。

また、毎月の献立表は使用する食品を3つの食品群である、赤の食品（おもに体をつくるもとになる食品）黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）緑の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）に分けてあります。それぞれの食べものはどんな働きをしているか、子供と一緒に献立表を見ていただき、正しい食生活を身につけるためにご活用いただけたらと思います。よろしくお願ひいたします。

＜学校給食の目標＞学校給食法では以下の目標が定められています。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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。

＜児童一人一回当たりの学校給食摂取基準＞

区 分	小 学 校 児 童		
	低(6～7 歳)	中(8～9 歳)	高(10～11 歳)
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂 質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μ gRAE)	160	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

注：表に掲げるもののほかに、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮すること。
亜鉛：（低学年）2mg、（中学年）2mg、（高学年）2mg