

令和7年4月7日

杉並区立松庵小学校

4月

きゅうしょくだより

入学・進級おめでとう



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活が始まりました。子どもたちの学校生活が充実したものとなるよう日々の給食を通して支えていきたいと思います。1年間よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



## 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」  
第二条より  
抜粋・要約



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食を食べるときは、以下のこと気につけましょう。

よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話ををする。



食器は大切に使う。

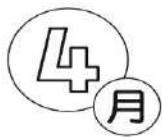


## お知らせ

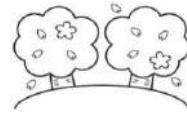


給食食材産地公表が4月より再開いたします。下記のQRコードにより確認できます。ご利用ください。





# 献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
8	火	麦ごはん ぶりの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮 かぶのレモンじょうゆあえ	牛乳	牛乳, ぶり, ぶた肉	米, 麦, さとう, 白ごま, ごま油, 油, こんにゃく, ジャガイモ, かたくり粉	しょうが, ながねぎ, にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, かぶ, かぶの葉, レモン	625 kcal 27.9 g
9	水	五目チャーハン しゅうまい 春雨スープ	牛乳	ぶた肉, えび, たまご, 牛乳, とうふ	米, 麦, 油, かたくり粉, ごま油, しゅうまいの皮, はるさめ	ながねぎ, グリンピース, たまねぎ, しゅうが, にんじん, もやし, たけのこ, えのき, チンゲンサイ	618 kcal 28.8 g
10	木	麦ごはん さけの照焼き 豚汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳	牛乳, さけ, ぶた肉, とうふ, 糸寒天, 油揚げ	米, 麦, かたくり粉, 油, こんにゃく, ジャガイモ, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, きゅうり, もやし	573 kcal 30.5 g
11	金	かき玉うどん ごぼうサラダ スイートポテト	牛乳	とりもも肉, ベーコン, たまご, 牛乳, 豆乳	うどん, 油, ごま, さとう, さつまいも	にんじん, キャベツ, たまねぎ, しめじ, こまつな, ごぼう, きゅうり	562 kcal 19.2 g
14	月	麦ごはん いわしのかば焼き のっつい汁 三色和え	牛乳	牛乳, いわし, 油揚げ, とうふ	米, 麦, 米粉, かたくり粉, 油, さとう, こんにゃく, ジャガイモ, ごま油	乾しいたけ, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし	631 kcal 25.9 g
15	火	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ たんぽぽゼリー	牛乳	ぶた肉, 牛乳, 油揚げ, 粉寒天, ゼラチン	米, 麦, 油, ジャガイモ, 小麦粉, さとう, ごま油	にんにく, しゅうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, にんじん, きゅうり, こまつな, キャベツ, パインジュース, バイナップル缶	679 kcal 22.1 g
1年生給食開始							
16	水	きなこ豆乳トースト ポークビーンズ 何でも千切りサラダ 清見オレンジ	牛乳	きな粉, 豆乳, 牛乳, 大豆, ベーコン, ぶた肉, 干ひじき	胚芽食パン, さとう, 油, ジャガイモ	セロリー, にんにく, にんじん, たまねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	571 kcal 26.4 g
17	木	麦ごはん 肉じゃがコロッケ とうふのみそ汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳	牛乳, ぶた肉, とうふ, 油揚げ, わかめ	米, 麦, 油, ジャガイモ, シラタキ, さとう, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉,	たまねぎ, にんじん, えのき, もやし, こまつな	650 kcal 24.5 g
18	金	たけのこごはん いかのかりん揚げ けんちん汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳	とり肉, 油揚げ, 牛乳, いか, とうふ	米, 麦, さとう, 米粉, かたくり粉, 油, こんにゃく, ジャガイモ	新たけのこ, にんじん, さやえんどう, しゅうが, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ゆかり	559 kcal 26.4 g
21	月	チキンライス いんげん豆と野菜のスープ パリパリサラダ	牛乳	とり肉, 牛乳, ぶた肉, いんげん豆	米, 麦, 油, ジャガイモ, わんたんの皮, さとう	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, グリンピース, にんにく, キャベツ, こまつな	560 kcal 22.0 g
22	火	麦ごはん かれいの麦みそ焼き 沢煮わん 肉入り五目きんぴら	牛乳	かれい, ぶた肉	米, 麦, さとう, ごま, かたくり粉, しらたき, 油, こんにゃく	ごぼう, たけのこ, 干しいたけ, えのき, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, わんこん, さやいんげん	613 kcal 24.3 g
23	水	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 清見オレンジ	牛乳	ぶた肉, ピザ用チーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ	スパゲティ, 油, ごま, さとう, ごま油	にんにく, しゅうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, こまつな, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	569 kcal 25.5 g
24	木	高野豆腐のそぼろごはん きびなごのから揚げ 飛鳥汁 キャベツの梅かつお和え	牛乳	ぶた肉, 高野どうふ, 牛乳, きびなご, とり肉, 油揚げ, かつお節	米, 麦, 油, さとう, かたくり粉, 米粉, ジャガイモ	にんじん, 干しいたけ, ながねぎ, しゅうが, たまねぎ, だいこん, こまつな, キャベツ, きゅうり, うめぼし	587 kcal 26.3 g
25	金	麦ごはん 塩こうじハンバーグ 新たけのこのみそ汁 何でも千切りサラダ	牛乳	ぶた肉, ぶた肉, とり肉, とうふ, わかめ, 干ひじき	米, 麦, パン粉, さとう, かたくり粉, 油	にんじん, ながねぎ, だいこん, 新たけのこ, こまつな, キャベツ, きゅうり	573 kcal 27.9 g
28	月	バーベキューチキンサンド バーミセリースープ フルーツヨーグルト	牛乳	とり肉, 牛乳, ベーコン, ブレーソンヨーグルト	パンズパン, さとう, 油, ジャガイモ, バスタ	りんご, たまねぎ, にんにく, しゅうが, キャベツ, にんじん, ホールコーン, こまつな, もも缶, みかん缶, バイナップル缶	584 kcal 26.0 g
30	水	じゃこわかめごはん 親子焼き 塩豚汁 キャベツのおかかあえ	牛乳	わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳, とり肉, たまご, ぶた肉, かつお節	米, 麦, 油, さとう, かたくり粉, ジャガイモ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ながねぎ, だいこん, しめじ, こまつな, しゅうが, キャベツ	569 kcal 27.2 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。

\* ★は「国内産食材の日」です。

\* 栄養価は中学年のものです。