



令和5年 4月予定献立表 パート1

児童数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
ご入学、ご進級おめでとうございます。給食室では、今年度も楽しく、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしてください。								
7 (金)	しゅしよく &しゅさい	★チキンカレー	とり肉	米、油、小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	615	20.5	2年～ 給食開始
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも	トマト			
	ふくさい	はるさめサラダ		春雨、砂糖、油	にんじん、きゅう、切り干し大根、もやし			
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト					
1年生の給食が始まります。苦手な食べ物もひとくちチャレンジしてみましょう。								
10 (月)	しゅしよく &しゅさい	★フィッシュバーガー	ホキ	パン(乳)、小麦粉、パン粉		554	25.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	油、砂糖				
	しるもの	ワンタンスープ	とり肉	油、ワンタン	にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ			
	デザート	くだもの			いちご			
11 (火)	しゅしよく &しゅさい	おやこどん	とり肉、たまご	米、油、砂糖、片栗粉	ねぎ、たまねぎ、こまつな	550	21.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	★きりたんぼじる	とり肉	さといも、きりたんぼ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう			
	デザート	みかんゼリー	寒天	砂糖	みかん缶、みかんジュース			
12 (水)	しゅしよく &しゅさい	まーぼーどうふどん	とうふ、とり肉	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、にんじん	657	21.1	一年生 を迎える会
	のみもの	アップルキャロットジュース			たまねぎ、にら、たけのこ			
	しるもの	かきたまスープ	たまご、なると	春雨、片栗粉	アップルキャロットジュース			
	デザート	おたのしみケーキ	とうふ、豆乳	砂糖、油、ココア、小麦粉	にんじん、チンゲンサイ			
13 (木)	しゅしよく	こぎつねずし	とり肉、油あげ	米、砂糖、油、砂糖	にんじん、しいたけ	542	22.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★まめかりんとう	大豆、煮干し、ぎゅうにゅう	さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま				
	しゅさい	わかたけじる	わかめ、とうふ		たけのこ、にんじん、こまつな			
14 (金)	しゅしよく	わかめごはん	わかめ	米		594	22.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★とりのからあげ	とり肉	片栗粉、小麦粉、油	にんにく、しょうが			
	しるもの	ぐたくさんじる	とうふ	油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
17 (月)	しゅしよく &しゅさい	ちゅうかどん	ぶた肉、いか、うずら卵	米、むぎ、油、片栗粉	しょうが、たけのこ、しいたけ、もやし	563	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	なると		にんじん、きくらげ、しめじ、たまねぎ、はくさい			
	ふくさい	いそべまめ	大豆、青のり	片栗粉、油				
18 (火)	しゅしよく	ごはん		米		545	25.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	バサのタルタルやき	バサ、うずら卵	マヨネーズ、パン粉	たまねぎ、パセリ			
	しるもの	さわにわん	とり肉、とうふ		にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう			
19 (水)	しゅしよく &しゅさい	みそラーメン	とり肉、大豆	中華めん、油	にんにく、しょうが、ねぎ、コーン	611	24.8	19日は 食育の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	なると		きゅう、もやし、チンゲンサイ			
	ふくさい	★インドサモサ	ぶた肉	じゃがいも、小麦粉、ぎょうざの皮、油	たまねぎ、パセリ、にんじん			
20 (木)	しゅしよく &しゅさい	そばろごはん	ツナ、とり肉、たまご	米、むぎ、砂糖、油	しょうが、さやいんげん	556	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	みそしる	生あげ	じゃがいも、油	ごぼう、だいこん、切り干し大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、こまつな			

※使用している食材をすべて記載していません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。よくかむと、栄養が吸収されます。★マークは、たくさんかんで食べてほしいメニューです。

21日以降は裏面にあります。



令和5年 4月予定献立表 パート2

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤) 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	熱や力になる(黄) 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える(緑) 野菜・果物・きのこなど			
21 (金)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		606	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな	さけ					
	ふくさい	カレーにくじゃが	ぶた肉	じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん			
	デザート	あまなつゼリー	寒天	砂糖、サイダー	あまなつ缶			
給食がはじまって2週間がたちました。谷端小の給食はいかがですか。きょうは、みなさんの入学、進級を祝ってお赤飯です。								
24 (月)	しゅしょく	せきはん	ささげ	米、もち米、ごま		559	27.2	
	のみもの	にゅうさんいんりょう	にゅうさんいんりょう					
	しゅさい	さわらのフライ	さわら	小麦粉、パン粉、油				
	しるもの	★いものじる	ぶた肉、油あげ、とうふ	油	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ ねぎ			
25 (火)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		592	25.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とりごぼうバーグ	とり肉	片栗粉、砂糖、油	ごぼう、ねぎ、しょうが			
	ふくさい	ポテトサラダ		じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	こまつな、にんじん、コーン			
	しるもの	みそしる	とうふ		だけのこ、こんにゃく、にんじん、ねぎ、だいこん			
26 (水)	しゅしょく	ジャムサンド		パン(乳)	いちごジャム	609	22.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ホワイトシチュー	とり肉、ぎゅうにゅう チーズ、生クリーム	じゃがいも、油、小麦粉 バター	たまねぎ、にんじん、しめじ			
	ふくさい	ごぼうサラダ		油、砂糖	ごぼう、きゃべつ、こまつな、コーン たまねぎ、もやし			
27 (木)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		577	29.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな	サバ					
	ふくさい	ごまあえ		砂糖、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、かんぴょう			
	しるもの	みそしる	油あげ、わかめ		かぶ、しめじ			
28 (金)	しゅしょく	やきそば	ぶた肉、青のり	中華めん、油	にんじん、きゃべつ、たまねぎ もやし	615	23.2	離任式
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	あげぎょうざ	ぶた肉	小麦粉、ぎょうざの皮、砂糖	にら、きゃべつ、しょうが、にんにく、ねぎ			
	デザート	フルーツポンチ		砂糖	パイン缶、もも缶、みかん缶			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。よくかむと、栄養が吸収されます。★マークは、たくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校

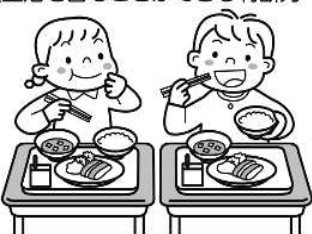
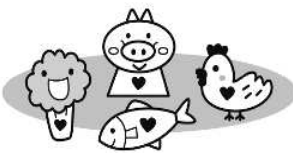
谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	584	24.4	20.2	77.7	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満

学校給食 について



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
- わ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



こんなことに気を付けています！

栄養バランス 	おいしく魅力ある献立作り 	行事食や郷土料理の伝承
旬の食材や地場産物の活用 	食品の安全性 	衛生的な調理

祝 株式会社 馬淵商事の調理員6名と学校栄養士で取り組んで参ります。『作り手』が見える学校給食、おいしい学校給食を目指します。どうぞよろしくお願いいたします。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。1年間よろしくお願ひします！



給食当番の約束

