



# 令和7年 4月 献立表

マナー目標：約束を守って、準備や後片付けをきちんとしよう

栄養目標：いろいろな食べものを知ろう



港区立東町小学校長 川原哲郎

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	1人分 Kcal	たんぱく質 g
7	月	始業式・入学式							
8	火	給食なし・4時間授業							
9	水	給食なし・4時間授業							
10	木	たけのこごはん	○	油揚げ	精白米、三温糖	たけのこ	酒、塩、醤油、だし昆布、だし削り節	550	27.0
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		魚の西京みそ焼き		さわら、西京みそ			酒		
		白菜のからし和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油		
11	金	キムチチャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油	人参、キムチ	酒、塩、醤油、こしょう	607	21.6
		春雨の中華スープ			緑豆春雨、ごま油	しょうが、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油		
		キャバツの和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、キャバツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう		
		カルピスゼリー		寒天、カルピス					
14	月	ごはん	○		精白米			581	25.0
		じゃが芋とワカメのみそ汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋		だし削り節		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん		
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、三温糖	水菜、小松菜、もやし、人参、しょうが	酢、醤油、塩、酒		
15	火	ガーリックトースト	○		コッパパン、サラダ油	にんにく、パセリ		620	22.7
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、なす、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、トマト	白ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ(粉)、ベイリーフ(粉)		
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
16	水	カレーライス	○	鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	赤ワイン、鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、カレー粉、コリアンダー、シナモン、ガラムマサラ	678	19.3
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャバツ、きゅうり	酢、塩、こしょう		
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース			
17	木	スバゲティビーンズミート	○	豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、オリーブ油、スバゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	673	29.2
		バリバリサラダ			サラダ油、ワンタン皮	人参、キャバツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶、みかん缶			

☆1年生は、10日(木)・11日(金)は給食なし、14日(月)は「牛乳」、15日(火)は「牛乳とパン」の給食です。16日(水)より完全給食開始となります。



忘れずに準備しましょう♪



給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくをお願いします。

きょうの給食は何か？





★献立表は冷蔵庫など、

見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。

給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話しましょう。

また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。

日	曜日	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	その他	1人あたり Kcal	たんばく質 g	
18	金	ワカメごはん	○	わかめごはんの素	精白米, 白ごま			650	19.5	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		イースターコロケ		ツナ, うずら卵	サラダ油, ジャが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参	塩, 中濃ソース			
		春色サラダ			マカロニ, 上白糖, サラダ油	キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
21	月	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	トウバンジャン, 酒, 醤油, テンメンジャン	644	26.6	
		中華風たまごスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)			
22	火	きな粉トースト	○	きな粉	食パン, バター, 上白糖			647	31.4	
		ポークビーンズ		豚肉, 大豆	サラダ油, ジャが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース			
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
23	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			583	24.3	
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		サバの葱ソース		さば	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
24	木	塩焼きそば	○	豚肉, 青のり	サラダ油, 中華麺, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし	塩, こしょう, オイスターソース	599	25.6	
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒			
		フルーツ(甘夏)				甘夏みかん				
25	金	えびピラフ	○	えび	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	572	23.4	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
28	月	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 三温糖	人参, ごぼう, たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, 醤油, だし昆布	620	23.1	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		モヤシとキャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
29	火	 <span style="margin-left: 200px;">昭和の日</span> 								
30	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆								
		ビビンバ	×	豚肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大豆もやし, 小松菜	醤油, トウバンジャン, 塩, 酢	558	22.8	
		わかめスープ		わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		大根の和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						

### 給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出  
【調理業務委託:フジ産業】  
調理員 山田・佐藤・上岡・菊島  
東田・柏原・末広  
斎藤・重野



1年間、よろしくお願いたします。

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### 給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。  
**保護者負担はありませんが、食品ロス観点から、長期欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力お願いします。**  
**発注量、調理量の調整をしています。**  
**欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。**