

給食だより 4月

令和8年 4月6日
品川区立京陽小学校
校長 遠藤 和朗
栄養士 瀬戸 浩子

御入学、御進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。

今年度も、子どもたちの成長と健康を願い、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。給食室一同、どうぞよろしく願いいたします。

また、給食への御理解、御協力をよろしくお願いいたします。



★給食が始まります！～給食で気を付けていること～

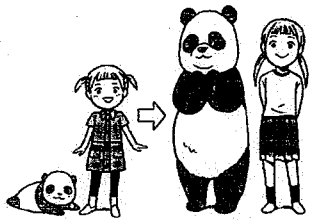
・体も味覚も成長期です！

小学校6年間は、とても成長の盛んな時期です。

給食では1日に必要栄養量の約1/3がとれるよう調節しています。

また、味覚の発達も小学生までがピークと言われています。

様々な味や食材に触れる機会をもちたいと思います。



・手作りの給食を心がけています。

ハンバーグ・コロッケなど一つ一つ給食室で成形して手作りしています。

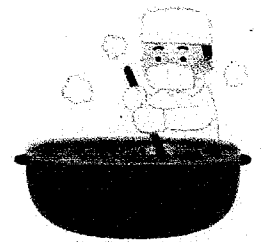
カレーやシチューのルーも市販のものは使わず、油と小麦粉で作っています。

・素材の味を大切にしています。

和食の汁の時には削り節から、洋食のスープの時には豚骨・鶏がらを

使って朝から丁寧にだしを取っています。だしの「うまみ」を活用し、

素材の味を生かした、塩分控えめの味付けでもおいしく食べられます。



・食文化を学びます。

旬の食材、行事食や郷土料理、世界の料理を積極的に取り入れて

食文化を伝えています。



★給食の量は3段階になっています。

給食の量は低学年（1・2年生）、中学年（3・4年生）、高学年（5・6年生）で3段階です。量は中学年を基準として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となっています。

★給食だよりを通して情報を提供いたします。

給食だよりには、旬の食材や食との関わりのある行事などの情報をのせます。

給食だよりを参考に、御家庭でもぜひ給食や食の話題に触れてみてください。



★給食当番のエプロンについて

給食当番になると、エプロン・三角巾・マスクを着用し、配膳を担当します。

御家庭での御用意をお願いいたします。



日付	こんだてめい					きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー (キロカロリー)	
日曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	牛乳	デザート	はたらくちからやわつになる	ちやにくになる	からだのちやうじきをとる	
7 火		フルコギどん		わかめスープ		りんごゼリー	こめ 揚げまい ごま さんおんとう どんぶら サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とろろ とりにく なまわかめ ごまかんでん きゅうにゅう	りんご たまねぎ キャベツ にんじん コリンギ たら にんにく しょうが だいこん もやし おぎ えのきだけ りんごジュース	592 22.4
8 水		スパゲティビサほうソース		やさいのとうにゅうスープ		しらゆい (チョコボン)	スパゲティ こおぎこ オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも どんぶら	こおぎこす ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ にんにく ごまつな しらゆい	587 25.3
9 木		ぞぼろごはん	ししもフライ だいこんとひじきのあかかサラダ	みぞしる			こめ 揚げまい パンこ さんおんとう サラダあぶら こおぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまご とりにく あかかき ししも ひじき いしけずりあし みぞ きゅうにゅう	さやいんげん だいこん きゅうに にんじん たまねぎ たら	571 25.2
10 金	1年生給食始	カレーライス	ゆでやさい ドレッシング				じゃがいも 揚げまい こおぎこ サラダあぶら ごま ごまあぶら こめ さんおんとう	こおぎこす ぶたにく とりにく なまわかめ きゅうにゅう	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうに もやし	642 20.3
13 月		マーボー豆腐ごはん		ほろさめスープ			こめ 揚げまい ごまあぶら どんぶら サラダあぶら ほろさめ さんおんとう	とろろ ぶたひきにく だいご あかかき はちまゆあそ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいごのほしいたけ にんにく しょうが おぎ ごまつな	583 25.2
14 火		たけのこ ごはん	ちくさやき	とんじる			こめ 揚げまい さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	あぶらあげ たまご ぶたひきにく とろろ ぶたにく あかかき みぞ きゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ だいこん おぎ ごまつな ごぼろ ごんにゃく	575 26.7
15 水		ツナピザトースト		ホワイトシチュー		オレンジ ゼリー	しゃんパン サラダあぶら さんおんとう じゃがいも バター こめ	ミックスチーズ ベーコン きゅうにゅう なまクリーム とりにく ツナ こおぎかんでん	ホールトマト たまねぎ ピーマン ホールコーン にんにく にんじん パセリ オレンジジュース	627 25.6
16 木		ごもくおこわ	さかなの しおやき	すいとん			こめ もちごめ さんおんとう さといも こめ どんぶら	あぶらあげ さけ とりにく かまぼこ きゅうにゅう	おぎ にんじん たけのこ ごぼろ ほしいたけ だいこん ごまつな おぎ	562 25.1
17 金		ごはん	とろろのハンバーグ おひたし	みぞしる			こめ 揚げまい パンこ さんおんとう じゃがいも	きゅうにゅう たまご とろろ ぶたひきにく いとけずりあし みぞ あかかき なまわかめ	たまねぎ もやし ごまつな にんじん えのきだけ	568 26
20 月		ツナピザ		ホールコーン スープ			こめ 揚げまい サラダあぶら じゃがいも どんぶら あぶら	ツナ だいご ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン せり	576 20.4
21 火		ごはん	さばのごまおそやき もやしのあまずし	ごじる			こめ 揚げまい ごま さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら	さば みぞ あかかき とりにく あぶらあげ だいご きゅうにゅう	もやし にんじん きゅうに だいこん ごまつな ごんにゃく ごぼろ	603 26.4
22 水		ガーリック トースト		ピクルス			ソフトフランスパン バター オリーブオイル じゃがいも こおぎこ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	ぶたにく だいご きゅうにゅう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうに	566 21.4
23 木		ごはん	さかなのしゃんゆい ごまあえ	けんちんじる			こめ 揚げまい こおぎこ ごまあぶら どんぶら あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	あじ あかかき とろろ あぶらあげ きゅうにゅう	しょうが もやし ごまつな にんじん だいこん おぎ ごぼろ ごんにゃく	569 23.9
24 金		わかめごはん	まつかぜやき ごもくきんぴら	まめまめじる			こめ 揚げまい ごま パンこ さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	わかめ ぶたひきにく たまご とりにく いしけずりあし ぶたにく だいご あかかき きゅうにゅう	おぎ いとごんにゃく れんこん にんじん ごぼろ さやいんげん だいこん ごまつな	560 24.7
27 月		ごはん	きびなごのからあげ いそかあえ	にくじゃが			こめ 揚げまい あぶら どんぶら こおぎこ じゃがいも さんおんとう	きびなご きびなご いとけずりあし ぶたにく きゅうにゅう	しょうが もやし ごまつな たまねぎ にんじん いとごんにゃく さやいんげん	588 23.1
28 火		ごはん	にくだんごのもちごめあし パンサンデー	ちゅうかたまご スープ			こめ 揚げまい ごまあぶら もちごめ どんぶら ごま ほろさめ さんおんとう	ぶたひきにく とろろ たまご ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうに ごまつな ほしいたけ	600 23.2
30 木		ドライカレー		やさいスープ		きよみ オレンジ	こめ 揚げまい こおぎこ バター サラダあぶら	こおぎこす ぶたひきにく だいご ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ せり きよみオレンジ	563 22