



令和8年4月30日  
品川区立京陽小学校  
校長 遠藤 和朗  
栄養士 瀬戸 浩子

1年生も給食が始まりました。小学校で初めて給食当番をやったり、自分でおぼんを持ち、盛り付けをしてもらった陶磁器の食器を乗せて運び、牛乳パックを洗って開いて片付けるという、御家庭ではしない経験をしたりしているお子様も多いかもしれません。御家庭でも、御家族みなさんで食事の準備をしていただき、お子様がしゃもじを使ってご飯の盛り付けをする様子を見守っていただくなど、家族団らんの中で給食のことも話題にしたりしていただけると嬉しいです。

～今月の給食目標～

5月の給食目標は、「安全で清潔な運搬や配膳をしよう」です。4月に給食の決まりを確認したと思いますが、給食当番をやっていないお友達もいるかもしれません。4月は、「給食の準備を上手にしよう」が、給食目標でした。どのクラスも静かに、手際よく準備をし、片付けも行っています。これからも継続してほしいと思います。給食の前には忘れずに手洗いをする、給食当番の際には、身支度（エプロン、帽子、マスクの着用）を確認するだけではなく、全員が食器を丁寧に扱わないと、割れてしまうこともあります。配膳のときには、お盆のどこに、どの食器を置くかについても、確認してほしいと思います。給食の食べられる量には、個人差があると思います。苦手なものや、食べ慣れないものにも少しずつ挑戦してほしいです。

～5月の給食献立について～

5月は、行事食がたくさんあります。1日には、端午の節句で、ちまきを食べる風習があるため、給食では、中華おこわとして献立に取り入れます。また、5月2日は、八十八夜です。5月は新茶の季節としても有名です。それにあわせて、14日木曜日に、まっちゃむしパンを取り入れます。ほかに、毎月19日は食育の日です。5月から「食育の日献立」を実施します。「食育の日献立」には、旬の食材を使用したり、和食献立を実施する予定です。5月20日に、和食献立を実施します。旬の食材として、7日木曜日には、1年生がそら豆のさやむきをしてくれます。御家庭では食べ慣れない食材でも、クラスの友達と一緒に食べられる、ということもあるかと思いますが、様々な給食を食べて、旬を感じたり、新しいおいしさや、食べ方に気が付いてもらえるような給食を目指していきます。

～給食当番について～

給食当番になると、エプロン・帽子・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します。

～献立表について～

給食食材は、アレルギー対応に影響がない範囲で変更することがあります。特に果物は、記載の食材を使用予定ですが、季節ものになるため、収穫量や天候などにより、品種を変更する場合があります。あらかじめ御了承ください。

日	曜日	こんだて	ぎゅう にゅう	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 (kcal)
				ちからやねつになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	タンパク質 (g)
こどものひ こんだて							
1	金	ちゅうかおこわ とうふとたまごのスープ フルーツポンチ	○	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが こまつな たまねぎ もも パイナップル みかん	590
							20.6
7	木	カレーミートドック ポトフ そらまめ	○	コッペパン パンこ あぶら じゃがいも	チーズ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぶ キャベツ セロリ マッシュルーム そらまめ	544
							26.1
8	金	ごはん かつおとだいずのみそがらめ もやしのあまずに けんちんじる	○	こめ はいがまい でんぷん あぶら さとう じゃがいも	だいず みそ かつお とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな ごぼう こんにやく	596
							27.5
11	月	まめそぼろごはん サケのしおやき きよみオレンジ さつきに	○	こめ はいがまい さとう あぶら じゃがいも	たまご とりにく あおだいず さけ とりにく ぎゅうにゅう	さやいんげん たまねぎ こんにやく たけのこ にんじん さやいんげん ほししいたけ きよみオレンジ	602
							29.3
12	火	ごはん いかのあまからあげ チャーホウサイ ごまキムチじる	○	こめ はいがまい ごま あぶら こめこ さとう はるさめ じゃがいも	いか ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが はくさいキムチ もやし だいこん こまつな ごぼう	611
							25.4
13	水	チキンライス さかなのパンこやき ようふうたまごスープ	○	こめ はいがまい あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	とりにく チーズ ホキ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パセリ にんにく キャベツ にんじん セロリ	567
							25.2
はちじゅうはちや こんだて							
14	木	けんちんうどん もやしのごまずあえ まっちゃんパン	○	うどん あぶら さとも ごま さとう こむぎこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あまなつとう	だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり	547
							20.6
15	金	ハヤシライス あおだいずとひじきのサラダ セミノール(くだもの)	○	こめ はいがまい こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく ひじき あおだいず ぎゅうにゅう	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ コーン セミノール	635
							20.7
18	月	ごはん のりのつくだに たまごやき れんこんサラダ とうふのみそじる	○	こめ はいがまい ごま みずあめ さとう あぶら	のり たまご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ れんこん にんじん きゅうり だいこん こまつな えのきだけ	549
							23.6
19	火	ホイコーローどん ちゅうかたまごスープ ジュシーフルーツ(くだもの)	○	こめ はいがまい あぶら でんぷん さとう ごま	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ ほししいたけ ジュシーフルーツ	576
							22.3
しょくいくのひ こんだて							
20	水	わかめごはん さかなのさいきょうやき ごもくきんびら いなかじる	○	こめ はいがまい ごま あぶら さとう じゃがいも	わかめ みそ さごし ぶたにく とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	れんこん こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	568
							25.3
21	木	チーズトースト ポルンチ デコボン(くだもの)	○	しょくパン バター はちみつ じゃがいも あぶら	チーズ ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ デコボン	559
							26
22	金	ごはん ポテトコロケ やさいのゴマソースがけ なまあげのみそじる	○	こめ はいがまい じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ゴマ さとう	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ こまつな	637
							21.4
25	月	ジャージャーめん ポテトのチーズやき にらたまスープ	○	むしちゅうかめん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	だいず みそ ぶたにく チーズ たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし にら	649
							29.4
26	火	ごはん あじのごまつけやき からしあえ とんじる	○	こめ はいがまい ごま じゃがいも あぶら	あじ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅう にゅう	しょうが もやし にんじん しめじ こまつな だいこん ごぼう こんにやく	537
							25.1
27	水	ごはん あげぎょうざ パンサンスー わかめスープ	○	こめ はいがまい ぎょうざのかわ あぶら ごま はるさめ さとう	ぶたにく とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ ねぎ にら にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん えのきだけ たけのこ	692
							24.5
28	木	くろゴマトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ	○	しょくパン ごま さとう あぶら はちみつ じゃがいも バター こめこ	とりにく ベーコン ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん こまつな キャベツ きゅうり	664
							23.1
29	金	とりめし きびなごづけあげ おひたし おくずかけ	○	こめ はいがまい あぶら さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	とりにく きびなご かつおぶし あぶらあげ こうやとうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ ほししいたけ	540
							22.9