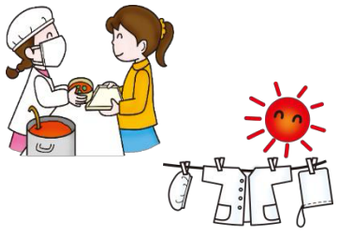
４月給食だより

令和８年４月１日
品川区立第三日野小学校
校長　　隈部　洋子
栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。子どもたちにとって、学校給食が毎日の楽しみとなるように、そして安心して給食を食べられるように、衛生管理を徹底するとともに、心を込めておいしい給食作りに努めて参ります。一年間よろしくお願いいたします。

給食でのお願い



★白衣・帽子・マスク★

給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用します。当番に当たりましたら、毎週金曜日に白衣・帽子を持ち帰ります。洗濯・アイロンをして翌週月曜日に次の当番に渡せるようにご協力をお願いします。

給食当番のマスクは、各ご家庭で用意してください。月曜日にマスクを忘れる児童が多いです。ランドセルやランチョンマットを入れる給食袋の中に１～２枚予備しておくと、忘れた時に対応できます。

★ランチョンマット★

衛生的に給食を食べてもらうために、毎日清潔なランチョンマットを持たせてください。

また、ハンカチを一緒に入れておくと、手や口が汚れた際に便利です。

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時間です。

給食の決まり

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気を付けて行うことが大切です。片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ

伸びた爪の間はごみがたまりやすくなります。

手洗い

せっけんできれいに洗いましょう。

ぼうし

髪を帽子から出しません。

マスク

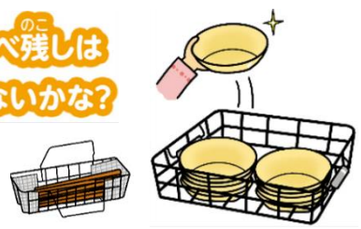
鼻までしっかりおおいます。

給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す

食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな？



箸などは向きをそろえて。食器は食べ残しがないか確認し、やさしく重ねましょう。

4がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
6 月	しぎょうしき　にゅうがくしき					
7 火		マーボーどうふごはん かふうもやし わかめスープ	豆腐　豚ひき肉　赤みそ　八丁みそ　鶏肉　生わかめ　牛乳	米　胚芽米　ごま油　でんぷん　三温糖　サラダ油	たまねぎ　にんじん　たけのこ　干しいたけ　しょうが　にんにく　もやし　にら　ねぎ　えのきだけ	577 25.5
8 水		カレーライス こまつなサラダ オレンジゼリー 新１年生 給食開始	鶏肉　粉寒天　牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ　小松菜　きゅうり　レモン　オレンジジュース　しょうが　にんにく	612 18.7
9 木		チキンピラフ コールスロー しろいんげんまめのポタージュ	鶏肉　牛乳　生クリーム　白いんげん豆	米　胚芽米　サラダ油　さつまいも	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しょうが　マッシュルーム　ホールコーン	591 19.9
10 金		ごもくおこわ やさいとわかめのすのもの しんじゃがのそぼろに	油揚げ　生わかめ　豚ひき肉　牛乳	米　もち米　サラダ油　ごま油三温糖　じゃがいも　でんぷん	ごぼう　ふき　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　もやし　にんじん　たまねぎ	602 22.3
13 月		たけのこごはん ちぐさやき いとかんてんのあえもの とんじる	油揚げ　卵　鶏ひき肉　糸寒天　豆腐　豚肉　赤みそ　みそ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油　三温糖　じゃがいも	たけのこ　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　もやし　きゅうり　大根　ねぎ　こんにゃく　ごぼう	577 26.5
14 火		ごはん とりのてりやき ごまあえ ごじる	鶏肉　赤みそ　みそ　油揚げ　豆乳　大豆　牛乳	米　胚芽米　三温糖　でんぷん　ねりごま　ごま　サラダ油	しょうが　もやし　小松菜　にんじん　大根　ねぎ　こんにゃく	622 27.5
15 水		きなこトースト ポークシチュー ツナサラダ	きな粉　豆乳　豚肉　きんとき豆　ツナ　牛乳	食パン　バター　はちみつ　三温糖　じゃがいも　小麦粉　サラダ油	たまねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ　きゅうり	583 23.8
16 木		ごはん しゅうまい チャーホーサイ ちゅうかコーンスープ	豚ひき肉　豆腐　豚肉　卵　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　しゅうまいの皮　ごま油　でんぷん　三温糖　サラダ油	たまねぎ　ねぎ　干ししいたけ　しょうが　もやし　キャベツ　にんじん　にら　にんにく　クリームコーン　ホールコーン　チンゲンサイ	589 22.7
17 金		ゆかりごはん ししゃものねぎだれソース だいこんとひじきのおかかサラダ のっぺいじる	ししゃも　ひじき　糸けずり節　生揚げ　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま　小麦粉　ごま油　油　でんぷん　三温糖　じゃがいも	ゆかり　ねぎ　しょうが　にんにく　大根　にんじん　きゅうり　こんにゃく	595 21.7
20 月		スパゲッティミートソース ジュリエンヌスープ オレンジケーキ	豚ひき肉　大豆　卵　牛乳	スパゲティ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ　マッシュルーム　にんじん　しょうが　にんにく　キャベツ　セロリ　オレンジジュース	652 25.7
21 火		わかめごはん かつおのしょうがあえ じゃがいものきんぴら みそしる	わかめ　かつお　鶏肉　油揚げ　みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま　でんぷん　油　米粉　じゃがいも　三温糖　サラダ油	しょうが　にんじん　さやいんげん　大根　たまねぎ　小松菜　ねぎ　えのきだけ	599 27.8
22 水		プルコギどん たまごスープ りんご	豚肉　卵　豆腐　牛乳	米　胚芽米　ごま油　サラダ油　でんぷん　三温糖	たまねぎ　もやし　にら　にんじん　しょうが　にんにく　小松菜　りんご	584 23.1
23 木		ショートニングパン フライドフィッシュ ゆでやさいかわりソース やさいのとうにゅうスープ	ホキ　牛乳　生クリーム　豆乳　鶏肉	ショートニングパン　小麦粉　でんぷん　油　サラダ油　三温糖　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　小松菜　もやし　きゅうり　にんにく	584 26.4
24 金		ごもくうどん きゅうりとちくわのすのもの チョコもっちー	鶏肉　油揚げ　ちくわ　茎ワカメ　豆腐　牛乳	うどん　三温糖　チョコチップ　米粉　上白糖　サラダ油	大根　にんじん　ねぎ　小松菜　ごぼう　干ししいたけ　もやし　きゅうり	572 23.1
27 月		ごはん さかなのごまみそやき もやしのあまずに けんちんじる	さば　みそ　赤みそ　豆腐　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　すりごま　ごま　三温糖　ごま油　じゃがいも　サラダ油	もやし　きゅうり　にんじん　大根　ねぎ　小松菜　ごぼう　こんにゃく	599 27.3
28 火		チャーハン いかのかわりあげ はるさめスープ	卵　豚ひき肉　いか　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　サラダ油　小麦粉　でんぷん　油　はるさめ	ねぎ　にんじん　しょうが　もやし	622 29.4
29 水	しょうわのひ					
30 木		ツナピザトースト ホワイトシチュー きよみオレンジ	ミックスチーズ　ツナ　牛乳　生クリーム　鶏肉	食パン　サラダ油　三温糖　じゃがいも　小麦粉	ホールトマト　たまねぎ　ピーマン　にんにく　にんじん　マッシュルーム　オレンジ	618 26.9

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。