

4月のこんだてひょう

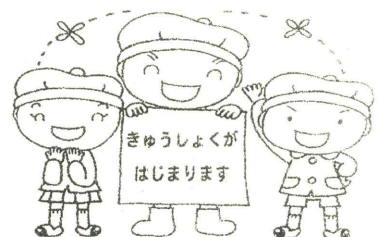
令和8年 品川区立三木小学校

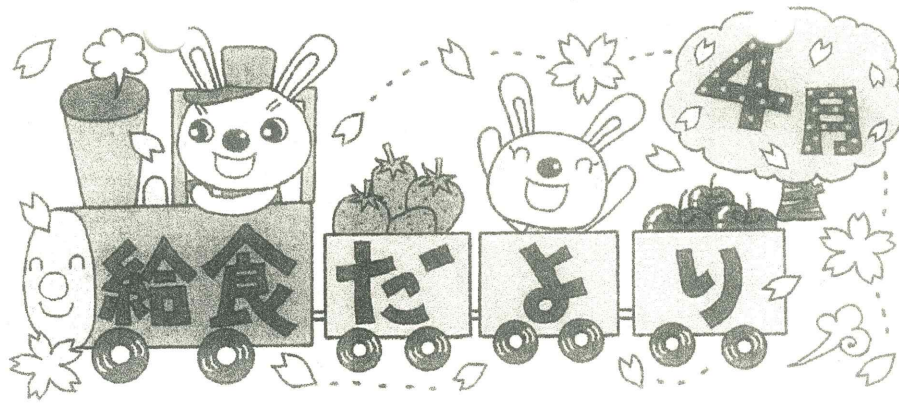
日 曜日	牛乳	献立			あか 	きいろ 	みどり 	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	主菜	副菜 汁物 他					
7 火		カレーライス		小松菜サラダ オレンジ	豚肉 ハム 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜 オレンジ	568	20
8 水		チキンライス		コールスロー 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 さつまいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン パセリ	615	22
9 木		ミルクパン	ポークシチュー	ツナひじきサラダ	豚肉 きんとき豆 ひじき ツナ 牛乳	ミルクパン サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	564	25
10 金		五目おこわ	新じゃがの そぼろ煮	きゅうりとちくわの 酢の物	油揚げ 焼ちくわ 豚ひき肉 牛乳	米 三温糖 もち米 ごま じゃがいも でんぶん	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ きゅうり もやし さいいんげん たまねぎ	616	24
13 月		プルコギ丼		卵スープ オレンジゼリー	豚肉 卵 豆腐 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぶん	にら たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく えのきだけ 小松菜 オレンジジュース	611	24
14 火		ごはん	とりの 照り焼き	ごまあえ 呉汁	鶏肉 赤みそ みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	584	25
15 水		ココアパン	フライドフィッシュ	ゆで野菜変りソース 野菜の豆乳スープ	ホキ 牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳	ココアパン でんぶん サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	581	26
16 木		わかめごはん	鮭の塩麴焼き	じゃがいものきんぴら みそ汁	わかめ 鮭 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 大根 小松菜	582	26
17 金		五目うどん		キャベツのおひたし さつまいも蒸しパン	鶏肉 油揚げ 焼ちくわ 糸削り節 豆乳 牛乳	冷凍うどん さつまいも 三温糖 米粉	大根 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ	564	23
20 月		家常豆腐ごはん		わかめスープ ぶどうゼリー	生揚げ 赤みそ 豚肉 鶏肉 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 三温糖 ごま油	小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン ぶどうジュース	591	21
21 火		ごはん	さばの ごまみそ焼き	もやしの甘酢煮 けんちん汁	さば みそ 赤みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	585	26
22 水		ツナピザトースト	ホワイトシチュー	オレンジ	チーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン サラダ油 三温糖 米粉 じゃがいも	ホールトマト ビーマン たまねぎ にんにく パセリ にんじん マッシュルーム オレンジ	627	27
23 木		ごまごはん	ししゃもフライ	大根とひじきのおかかサラダ のっぺい汁	ししゃも ひじき 糸削り節 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま 米粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 でんぶん じゃがいも	きゅうり にんじん 大根 小松菜 こんにゃく たまねぎ しょうが	593	22
24 金		スパゲティミートソース		ジュリエンスープ オレンジケーキ	豚ひき肉 大豆 たまご 牛乳	スパゲティ 米粉 サラダ油 三温糖 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ オレンジジュース	650	26
27 月		キムチチャーハン	いかの変り揚げ	春雨スープ	豚肉 いか 鶏肉 牛乳	米 ごま油 サラダ油 でんぶん 米粉 春雨	白菜キムチ にら にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	591	27
28 火		たけのこごはん	干草焼き	磯香あえ 利休汁	たまご 鶏ひき肉 刻みのり 糸削り節 豚肉 豆腐 みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ねりごま ごま油 じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ もやし 小松菜 大根 糸こんにゃく ごぼう	592	27
30 木		ごはん	しゅうまい	炒合菜 中華コンスープ	豆腐 豚ひき肉 豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 しゅうまいの皮 ごま油 でんぶん 三温糖 サラダ油 春雨	たまねぎ しょうが もやし キャベツ にら にんじん にんにく えのきだけ チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	581	21

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

4月給食目標 ～協力して給食の準備をしよう～

☆給食の前にはしっかり手を洗いましょう。
☆マナーを守って楽しく食べましょう。
☆衛生的な給食を食べていただくために、清潔なランチオン
マット、マスク、ハンカチを持たせるようお願いいたします。





令和8年4月6日

品川区立三木小学校
校長 高田 大
栄養士 神宮 佳奈

ご入学、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日ざしのなか、新年度が始まりました。気持ちも新たに、1年間を元気に過ごしてほしいと思います。
子ども達の心と体の健やかな成長を支えていくために、おいしくて安全な給食を給食室一同、力を合わせて届けていきます。

～学校給食7つの目標～

学校給食は成長期にある児童の心身の健全な発達のために、バランスのとれた栄養豊かな食事を提供し、児童一人ひとりが食への関心を深め、食の大切さに気づき、家族、友達などとの会食を通して、豊かな心を育んでいくことを目標としています。

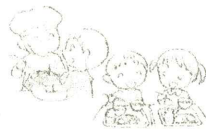
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進をはかること



②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、および望ましい食生活を養うこと



③学校生活を豊かにし、明るい社交性および共同の精神を養うこと



④生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと



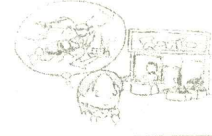
⑤食生活が食に関わることの理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



⑥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



⑦食料の生産、流通の理解を深め、人々の様々な消費について正しい理解に導くこと



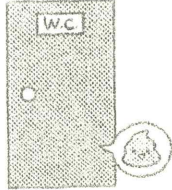
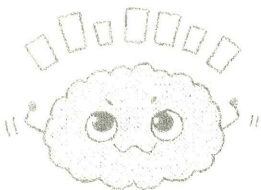
～ 朝ごはん しっかり食べて登校しましょう～

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりをしてみましょう。

体にとってこんな良い効果があります！

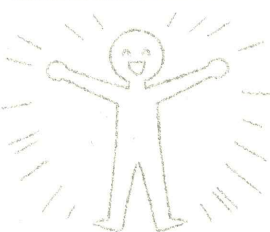
脳の働きが
活発になる

排便し
やすくなる



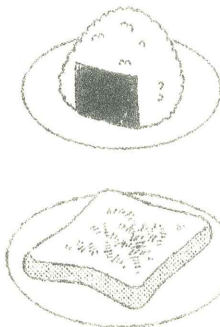
エネルギー
になる

体温が上がる



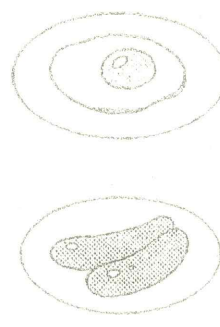
無理なく！ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは
主食を食べよう



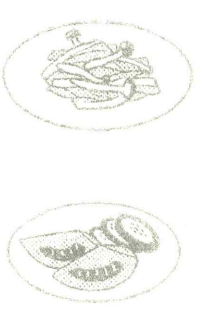
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。栄養バランスがよくなります。

ステップ 3 次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

*このたび三木小学校に着任いたしました、栄養士の神宮佳奈です。子どもたちが毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。