4月　給食献立表

令和8年度

港区立小中一貫教育校　赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6日	7日(小学校給食開始)	8日(中学校給食開始)	9日	10日
始業式 入学式 小学校入学式4月6日 中学校入学式4月7日	【東京都食材給食】 ご飯 鮭の江戸甘みそ焼き 小松菜のおひたし けんちん汁 牛乳 中学生 給食なし	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ 特別栽培農産物:りんご 牛乳	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 仙台みその豚汁 あずき白玉団子 牛乳	【入学・進級お祝い給食】 お祝ちらし寿司 野菜の肉巻き和風ソース さわにわん 牛乳
	令和8年度の給食開始です。給食は毎日給食室で作っています。今年度初めの給食は、東京都産の食材を使った給食です。東京都でも多くの農産物が栽培されています。この日は小松菜と東京都の伝統的な「江戸甘みそ」を使用します。	港区では、特別栽培農産物のや野菜に対して追加の公費が配当されています。今日の特別栽培農産物は、岩手県産のりんごで、品種はシナノゴールドです。	赤坂学園では、みそ汁の種類によって、使用するみその種類をかえています。今日の豚汁に使うみそは、仙台みそです。仙台みそは、米みその一種で、うま味と甘味が味わえます。	入学、進級のお祝い給食です。日本では昔から特別な日を「ハレの日」として、普段と違う食事を食べる文化があります。江戸時代末には「ちらし寿司」が「ハレの日」に食べられていました。
13日	14日	15日	16日	17日
【ラッキーアイテム給食】 ポークカレーライス ツナ海藻サラダ 特別栽培農産物:清美オレンジ 牛乳	【誕生日給食】 ミートソーススパゲッティ カラフルサラダ 手作りティラミス 牛乳	チキンライス ポテトオムレツ ABCスープ 牛乳	【BOOKメニュー:かもめ食堂】 さけおにぎり ししゃも米粉焼き 肉じゃが 牛乳	ごまごま麦ご飯 ジャンボぎょうざ きゅうりのピリ辛漬け 中華風スープ 牛乳
赤坂学園のカレーライスはルウから手作りしています。多種類のスパイスを使い味つけします。ラッキーアイテム給食は、星型やハート型の野菜がクラスに数個入ります。	赤坂学園の給食では月に1回誕生日給食として特別なデザートを提供します。今月はイタリアの洋菓子、ティラミスを作ります。	スープには、ABCの形のパスタが入っています。どのアルファベットが入るかはその日までのお楽しみです♪	本に出てくる、もしくは本の内容にちなんだ料理を「BOOKメニュー給食」として提供します。今回は「かもめ食堂」に登場する料理になります。	ジャンボぎょうざは赤坂学園で人気メニューです。直径15センチの大きなぎょうざの皮にあんを包み、油であげて作ります。
20日	21日	22日	23日	24日
【旬の食材を味わう給食週間 】 春キャベツを使った回鍋肉丼 わかめ卵スープ さつまいものごま団子 牛乳	【旬の食材を味わう給食週間】 ご飯・海苔の佃煮 真鯛と野菜のホイル蒸し 具だくさんみそ汁 牛乳	【旬の食材を味わう給食週間】 キューバサンド アスパラ入りポトフ 手作りイチゴジャムヨーグルト 牛乳	【旬の食材を味わう給食週間】 たけのこご飯 新じゃがのそぼろ煮 柑橘類食べ比べ 特別栽培農産物:デコポン・甘夏 牛乳	【旬の食材を味わう給食週間】 しらすわかめご飯 菜の花入り卵焼き うどと野菜の酢みそ和え すまし汁 牛乳
回鍋肉は中華料理のひとつです。中国では葉にんにくを使用しますが、日本で食べられている回鍋肉はキャベツを使うのが一般的です。今回は旬の「春キャベツ」を使用しました。	ホイル蒸しの真鯛の旬は、春と秋の年2回で、春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」と呼ばれます。春時期の真鯛は、産卵のために浅場に集まり、栄養を蓄えているため、身が肥えて脂ののった美味しい白身魚になります。	春が旬の食材「春キャベツ」「新じゃが」「アスパラガス」をポトフに使用します。 キューバサンドは映画「シェフ」で有名になったアメリカ発祥の料理です。	春が旬の食材「たけのこ」、「新じゃがいも」、「デコポン」、「甘夏」を使用した献立です。 赤坂学園では、食べ比べ給食を実施しています。今回は、デコポンと甘夏の食べ比べです。味の違いを見つけてみましょう！	春が旬の食材「しらす」「菜の花」「うど」を使用した献立です。うどは、数少ない日本原産の野菜です。春を感じさせる山菜として古くから親しまれてきました。
27日	28日	29日	30日	
麻婆豆腐丼 ニラ玉スープ 二色ゼリーポンチ 牛乳	【赤坂ベーカリー】 手作りウィンナーパン クラムチャウダー 特別栽培農産物:セミノール 牛乳	昭和の日	【郷土料理給食:大阪府】 関西うどん 串カツ 即席漬け 牛乳	給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。ご覧ください。
春が旬の食材「ニラ」を使用したスープです。ニラは、春と秋の2度、旬があります。春のニラは、新鮮な緑色が鮮やかな時期に市場に多く出回ります。一方で、秋のニラは日照時間の短縮と共に育ち、深い緑色となり、食欲の秋にふさわしい栄養を蓄えています。	赤坂学園では、月に一度、給食室でパンを手作りしています。今月は、ウィンナーにパン生地を巻いて焼いた手作りウィンナーパンです。小麦粉は、北海道産「春よ恋」を使用しています。 セミノールは、アメリカ生まれの品種です。果汁が多く、甘味と酸味のバランスが良い柑橘です。		昨年4月に開幕した大阪万博の開催を記念して大阪府の郷土料理を給食にしました。 串カツは通天閣がある新世界周辺で大正時代末から昭和時代初期に発祥したといわれています。 うどんは昆布とさば節、かつお節から出汁をとって関西風に仕上げます。	

【4月栄養素等摂取量高学年】
エネルギー:760kcal
たんぱく質:31.7g
【4月栄養素等摂取量中学生】
エネルギー:801kcal
たんぱく質:33.4g

給食では1日に不足しがちな栄養素であるカルシウム、鉄が摂取できるように献立を考えています。

【4月の給食目標について】
4月の給食目標は「準備や後片付けの仕方を身につけよう」です。新年度の始まりとして、給食の準備の仕方や給食当番の仕事、下膳の方法を見直して、正しいやりかたを身につけましょう。

【東京都食材給食について】
東京都の「食育推進計画」では「東京産食材の理解と地産地消」の推進が設定されています。
給食を通して東京都の農業について興味、関心をもってもらえるように東京都食材を活用していきます。

保護者の皆様へ

○赤坂学園では、今年度より、1年生～4年生・5年生～9年生で献立は別になります。
分量は体格を考慮し、学年ごとに量を決定しています。成長段階、体格にあった栄養素等量を提供いたします。
※栄養価、予算の関係で7～9年生のみ料理が追加されることがあります。

○1～4年生は小学校校舎、5～9年生は中学校校舎の給食室で調理した給食を提供いたします。調理委託業者は、双方ともに、「株式会社東京フードサービス」が担当します。

○献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

○給食当番の児童・生徒は、週末に白衣を持ち帰ります。ご家庭で 洗濯をして、翌週始めにご持参ください。ご協力をお願いいたします。今年度より給食当番用のマスクの持参をお願いいたします。

○食物アレルギーに関して、食事制限等を医師から指示されている場合は、すぐに学校へご連絡ください。