

4月 給食献立表

令和8年

港区立小中一貫教育校 赤坂学園赤坂小学校(東校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6日	7日	8日	9日	10日
<p>入学式</p> <p>始業式</p>	<p>ご飯</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>レモンスカッシュゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>手作りいちごジャムトースト</p> <p>春のホワイトシチュー</p> <p>パズルドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>塩豚丼</p> <p>とうふわかめのスープ</p> <p>みかん入りミルクプリン</p> <p>牛乳</p>	<p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>桜ご飯</p> <p>さわらのみそチーズ焼き</p> <p>新じゃがいものさんびら</p> <p>かまぼこ入りすまし汁</p> <p>牛乳</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>【1年生給食開始】</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>わかめサラダ</p> <p>清見オレンジ</p> <p>牛乳</p>	<p>【誕生日給食】</p> <p>ミートソースパゲッティ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>手作りティラミス</p> <p>牛乳</p>	<p>【ラッキーアイテム】</p> <p>ハンバーガー</p> <p>コーンスープ</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p>	<p>【給食室のぞき見給食】</p> <p>じゃこふりかけご飯</p> <p>ツナ入り卵焼き</p> <p>新じゃがいものみそ汁</p> <p>野菜のからしあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>【入学・進級 お祝い給食】</p> <p>さけのちらし寿司</p> <p>とりのからあげ</p> <p>おふ入りすまし汁</p> <p>牛乳</p>
<p>この日から1年生の給食が始まります。新坂小学校のカレーライスはルウから手作りしています。7種類のスパイスを使い味つけします。</p>	<p>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。今回は2種類のチーズを使い、イタリアの洋菓子、ティラミスを作ります。</p>	<p>ハンバーガーのハンバーグは豚肉、たまねぎ、とうふ、パン粉をこねて作ります。ごまドレッシングも給食室で手作りしています。</p>	<p>給食室のぞき見給食では給食室の様子を動画にしてどのように給食が作られているか紹介します。第1回目はツナ入り卵焼きを作っている様子を紹介する予定です。</p>	<p>入学・進級のお祝い給食です。日本では昔から特別な白を「ハレの白」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「ハレの白」に食べられていました。</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>春キャベツを使った回鍋肉丼</p> <p>中華卵スープ</p> <p>デコポン</p> <p>牛乳</p>	<p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>たけのこご飯</p> <p>新じゃがと高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>かんきつ類食べ比べ(セミノー、河内晩柑)</p> <p>牛乳</p>	<p>しょうゆラーメン</p> <p>菁のりピーンズ</p> <p>ジャキジャキりんごゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>【赤坂ベーカリー給食】</p> <p>手作りウインナーパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>ごぼうのさんびら</p> <p>東京都産小松菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>回鍋肉は中華料理のひとつです。中国では薬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が、今回は旬の「春キャベツ」を使用しました。「春キャベツ」は暖かい時期に育つため、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。</p>	<p>春が旬の食材である「たけのこ」、「新じゃが」を使用し献立です。とれたてのたけのこ、新じゃがいもは今の時期しか食べることができません。食材や料理から季節を感じてもらえとうれしいです。セミノーと河内晩柑は食べ比べです。味の違いを見つけてみましょう！</p>	<p>学校のしょうゆラーメンはかつお節からとった出汁とトリガラからとったスープのWスープをしょうゆで味つけしました。ジャキジャキりんごゼリーは青森県産のサンふじの果肉とりんごジュースを寒天で固めて作ります。</p>	<p>給食のパンは普段、パン屋さんが作ったものを使用していますが、赤坂ベーカリー給食の日は給食室で小麦粉からパンをこねています。パンを給食室で作ることで焼き立てのパンを作ることができます。動画で作っている様子を紹介します。</p>	<p>給食では東京都の食材を使用するようにしています。小松菜は江戸川区で栽培されたものを使用しています。小松菜は江戸川区で誕生した野菜で、江戸時代から栽培されています。成長に特に必要な栄養素のカルシウムや鉄が多く含まれているため、給食には欠かせない野菜です。</p>
27日	28日	29日	30日	
<p>チャーハン</p> <p>ジャンボぎょうざ</p> <p>きゅうりのピリ辛漬</p> <p>牛乳</p>	<p>とりごぼうご飯</p> <p>ししゃものそぼろあげ</p> <p>茗竹汁</p> <p>カラマンダリン</p> <p>牛乳</p>	<p>昭和の日</p>	<p>【行事食：端午の節句】</p> <p>中華ちまき</p> <p>春雨スープ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p>	<p>★給食ブログ★</p> <p>赤坂学園ホームページに献立の写真や給食室の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。</p>
<p>ジャンボぎょうざは赤坂学園で人気メニューです。直径17センチの大きなぎょうざの皮にあんを包み、油であけて作ります。</p>	<p>茗竹汁はたけのことわかめが入ったすまし汁です。たけのこは今年の春にとれたものを使用します。わかめにも旬があり、春が旬です。この日はとれたてのわかめを使用します。</p>	<p>5月5日の端午の節句にあわせて、主食を中華ちまきにしました。五節句は中国から伝わった文化で、ちまきを食べる文化も奈良時代に中国から伝わりました。給食室で竹の皮にご飯を包んでちまきにします。動画で紹介する予定です。</p>		
<p>【4月平均栄養素等摂取量】</p> <p>エネルギー:636kcal</p> <p>たんぱく質:26.2g</p> <p>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。</p>	<p>【4月の給食目標について】</p> <p>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。</p> <p>【東京都食材給食について】</p> <p>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。</p>	<p>保護者の皆様へ</p> <p>○今年度から赤坂学園では栄養価、食育、予算の観点から校舎ごとに給食の献立が異なります。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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>		