



4月 給食献立表



令和5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
 <p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 みなさんが楽しく、そして充実した学校生活を送れるよう、栄養満点でおいしい給食でサポートしていきます。苦手な食べ物にも一口はチャレンジしてもらえたら嬉しいです。 1年間、どうぞよろしくお祈りします。</p> <p>小学校担当栄養士： 中学校担当栄養士：</p>				<p>7日</p> <p>チキンライス ココロサラダ かぼちゃの豆乳ポターージュ 牛乳</p> <p>令和5年度最初の給食です！今年度も、栄養満点でおいしい給食を作ります。たくさん食べて、毎日元気に過ごしてくださいね。</p>

10日	11日	12日	13日	14日
<p>カレーライス グリーンサラダ つぶつぶみかんゼリー 牛乳</p>	<p>お祝い散らし寿司 新じゃがのしぐれ煮 沢煮椀 ぶどうゼリー 牛乳</p> <p>入学・進級お祝い献立</p>	<p>ピザトースト じゃが芋の米粉シチュー 清見オレンジ 牛乳</p>	<p>ごはん 鱈のねぎ味噌がけ 肉じゃが 大根の和風サラダ 牛乳</p>	<p>とり鶏ごぼうご飯 揚げ出し豆腐 磯和え かき玉汁 牛乳</p>

1年生と7～9年生は、今日から給食が始まります。大人気のカレーライスは、油で小麦粉を炒め、ルーから手作りです。

赤坂学園のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。お祝いの気持ちを込めて、彩り鮮やかな散らし寿司を作ります。

ピザトーストは、東京・有楽町にある喫茶店で生まれた料理だと言われています。手軽にピザを作れないかと考え、生地に食パンを使ったそうです。

肉じゃがは、外国から伝わってきたカレーを再現しようとして生まれた料理だそうです。確かに、カレーと肉じゃがは材料が似ていますね。

磯和えは、のりと野菜の和え物です。のりには、体を作る「たんぱく質」や、体の調子を整える「ビタミン」などが含まれ、栄養満点です。

17日	18日	19日	20日	21日
<p>さんしょぜん 三色丼 ごまきり 五色汁 セミノール 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>とりにぼん 鶏南蛮うどん 高野豆腐と野菜のうま煮 きな粉白玉団子 牛乳</p>	<p>ツナピラフ ミートボールポトフ オレンジケーキ 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>ごはん いかにねぎソースかけ じゃが芋のきんぴら せんべい汁【青森県】 牛乳</p> <p>食育の日(19日)</p>	<p>ごはん サーモンのパン粉焼き 野菜チップサラダ じゃが芋とベーコンの味噌汁 牛乳</p>

三色丼は、炒り頭・鶏そぼろ・ゆで野菜の3種類の具材をご飯に乗せて食べます。彩りも、栄養バランスも抜群です！

高野豆腐は、日本で古くから食べられている保存食のひとつです。豆腐を凍らせたあと、白に当てて乾燥させて作ります。

4月にお誕生日を迎える皆さん、おめでとうございます！オレンジジュースとマーメイドを使ったケーキでお祝いします♪

せんべい汁は、青森県の郷土料理です。寒さが厳しい青森県では、米や野菜が採れなかった時の保存食として、このせんべいが作られていたそうです。

野菜チップサラダは、じゃがいもとかぼちゃを薄く切って油で揚げ、サラダにトッピングして食べます。野菜があまり得意でない人にもおすすめの一品です。

24日	25日	26日	27日	28日
<p>焼きおにぎり ねぎのだし巻き玉子 豚汁 じゃこサラダ 牛乳</p>	<p>胚芽パン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 牛乳</p> <p>世界の料理★ドイツ</p>	<p>ごはん いかとししゃもの天ぷら 和風豆腐サラダ スナップエンドウの味噌汁 牛乳</p>	<p>ごはん 鱈のピリ辛焼き じゃが芋ときゅうりの中華和え ねぎ塩わかめスープ 牛乳</p>	<p>たけのこおこわ 豆あじの唐揚げ ふきと生揚げの煮物 河内晩柑 牛乳</p>

おにぎりに三角形の形が多い理由は、いろいろな説がありますが、「山の形をまねて作ったから」と言われているそうです。

今日の給食は、ドイツ料理の献立です。ドイツ料理には、じゃが芋が欠かせません。保存がきくので、寒くて作物が少ない時期に、大変重宝したそうです。

スナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良した野菜で、春に旬を迎えます。シャキシャキの食感を楽しみましょう。

鱈は、「青魚」と呼ばれている魚のひとつです。頭の働きを良くするDHAやEPAという栄養が豊富に含まれています。

たけのこは、春に旬を迎える食べ物のひとつです。春のたけのこは柔らかく、香りが良いのが特徴です。味わって食べましょう。

保護者の皆様へ

○赤坂学園では、1～9年生まで給食献立は共通です。分量は、1・2年生(低学年)、3・4年生(中学年)、5・6年生(高学年)、7～9年生(中学生)の4段階で調整し、成長段階にあった栄養量を提供いたします。

○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)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。

○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。

○給食費等の引き落としについては、別途お知らせさせていただきます。

がっこう
学校
きゅうしょく
給食の
もくひょう
目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を本来の旨ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。