

# 4月 給食だより



令和5年4月6日  
都立武蔵台学園  
校長 金子 猛

## ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

★出典：「学校給食 2022年3月号」全国学校給食協会発行

## 武蔵台学園の給食は…



- 牛乳は毎日つきます**  
牛乳は成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。毎日1本は飲むようにしましょう。
- 手作りが基本です**  
ハンバーグや餃子、ゼリー、カレーのルーなども手作りしています。
- 料理に合わせて、だしをとっています**  
かつおぶしや昆布、鶏ガラを使ってだしをとっています。化学調味料は使用しません。
- 行事食や郷土料理なども献立に登場します**  
給食を通して季節を感じ、さまざまな文化に触れて、食に関する興味や知識につながるよう献立を立てています。
- 米飯を中心とし、旬のものや伝統的な和食を取り入れています。**  
ごはんは週3~4回、パンとめんが2週間程度で1~2回程度です。また、不足しがちな豆、海藻、野菜類を使用するようにしています。



### ◆ 本校の給食の目標 ◆

- 和やかな人間関係をつくり、楽しい給食にする
- 偏食をなくし、丈夫なからだをつくる
- 食べ物を大切に、正しいマナーを身に付ける



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7 金	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、ツナ、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、でんぷん (片栗粉)、じゃが芋、上白糖	生姜、玉葱、胡瓜、人参、ホールコーン、しめじ、葱	502	691
					22.4	29.9
10 月	牛乳 ごはん 魚の照焼き 大根の浅漬け じゃがいものきんぴら 味噌汁	飲用牛乳、鱈 (ぶり)、油揚げ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、サラダ油、じゃが芋、白炒り胡麻	生姜、大根、胡瓜、人参、ピーマン、小松菜、葱	514	726
					22.9	32.8
11 火	牛乳 チーズパン 豚肉のトマト煮 ツナとコーンのサラダ ミルクゼリーいちごソース	飲用牛乳、豚もも肉、ツナ、アガー寒天、調理用牛乳	チーズパン、サラダ油、じゃが芋、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、冷凍いちご、レモン果汁	506	724
					23.5	32.8
12 水	牛乳 ごはん のりの佃煮 干草焼き いんげんのごま炒め 味噌汁	飲用牛乳、刻み海苔、鶏もも皮なし挽肉、卵、油揚げ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、サラダ油、ごま油、白滝、白炒り胡麻	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、さやいんげん、大根、分葱	488	668
					22.0	29.9
13 木	牛乳 ソース焼きそば きゅうりの甘酢和え わかめスープ さつまいもミルクかりんとう	飲用牛乳、豚もも肉、青海苔、生わかめ、木綿豆腐、調理用牛乳	蒸し中華めん (卵不使用)、サラダ油、ごま油、上白糖、白炒り胡麻、さつまいも、米白絞油、三温糖	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、胡瓜、大根、葱	509	697
					21.5	28.9
14 金	牛乳 カレーライス グリーンサラダ いちご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、いちご	546	755
					19.3	25.3
17 月	牛乳 ごはん めかじきの酢豚風 青菜と豆腐のスープ 清見オレンジ	飲用牛乳、めかじき、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水煮、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、葱、清見オレンジ	550	756
					22.0	29.2
18 火	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ のりしめじ 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、刻み海苔、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、薄力粉、米白絞油、じゃが芋	生姜、にんにく、小松菜、もやし、人参、えのき、玉葱	483	660
					23.1	30.6
19 水	牛乳 ミルクパン スペイン風オムレツ アスパラサラダ 野菜スープ フルーツ寒天	飲用牛乳、ロースハム (卵不使用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、鶏もも皮なし、乳酸菌飲料、粉寒天	ミルクパン、オリーブ油、じゃが芋、三温糖、上白糖、サラダ油、グラニュー糖	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、セロリ、人参、りんご缶詰、みかん缶詰、レモン果汁、生姜	498	709
					22.0	30.2
20 木	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース パセリポテト 春キャベツのサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚もも皮なし、調理用牛乳、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、サラダ油、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、バター、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム、パセリ、人参、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、赤ピーマン、もやし、えのき、にら	515	713
					23.6	32.2
21 金	牛乳 たけのこご飯 豆腐の肉味噌田楽 野菜の炒り煮 若竹汁 紅白ゼリー	飲用牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏もも挽肉、赤味噌 (米味噌)、鶏もも皮なし、生わかめ、乳酸菌飲料、粉寒天、調理用牛乳、アガー寒天	精白米、三温糖、練り胡麻 (白)、でんぷん (片栗粉)、白すり胡麻、サラダ油、グラニュー糖、上白糖	筍水煮、生姜、小松菜、もやし、人参、しめじ、三つ葉、冷凍いちご	502	685
					23.2	31.2
24 月	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ からし和え 豚汁	飲用牛乳、鱈、刻み海苔、豚もも肉、油揚げ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生姜、大根、小松菜、人参、もやし、牛蒡、葱	491	691
					24.6	35.7
25 火	牛乳 鶏南蛮うどん じゃがいものごま酢和え フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	冷凍うどん、三温糖、でんぷん (片栗粉)、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻、グラニュー糖	生姜、人参、玉葱、葱、しめじ、小松菜、ブロッコリー、りんご缶詰、みかん缶詰	511	703
					23.4	31.4
26 水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風甘酢漬け 春雨スープ	飲用牛乳、豚もも皮なし、赤味噌 (米味噌)、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、ごま油、上白糖、白炒り胡麻、春雨	生姜、にんにく、葱、筍水煮、干し椎茸、グリーンピース (冷凍)、大根、胡瓜、人参、セロリ、チンゲンサイ	499	686
					24.4	33.5
27 木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナと大根の和風サラダ いんげん豆の田舎風スープ いちご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、ツナ、ベーコン (卵不使用)、白いんげんまめ (乾)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、白炒り胡麻、三温糖、ごま油、じゃが芋、マカロニ	生姜、人参、玉葱、牛蒡、ホールコーン、グリーンピース (冷凍)、大根、胡瓜、セロリ、さやいんげん、いちご	498	684
					20.5	27.4
28 金	牛乳 ごはん いかの照揚げ 大根とわかめのレモン風味 味噌汁	飲用牛乳、イカ、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、大根、人参、レモン果汁、胡瓜、ほうれん草、玉葱	485	663
					20.3	26.9

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。