



日	曜	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質g
1	金	メキシカンライス 白いんげん豆のポタージュ 野菜のピクルス	○	とり肉、白いんげん豆、とり骨(スープ)、牛乳、生クリーム	米、麦、豆乳クリームバター、油、バター、じゃがいも、食パン、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、セロリ、だいこん、きゅうり、にんじん	569 19.1
7	木	<国内産食材の日> 麦ごはん 新たけのこのみそ汁 和風ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ	○	さば節(だし)、わかめ、みそ、豚肉、とり肉、豆腐、たまご	米、麦、パン粉、さとう、でんぷん、油	新たけのこ、こまつな、ねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ	571 27.6
8	金	きつねごはん 豚汁 きびなごのから揚げ 梅おかかあえ	○	油揚げ、煮干し(だし)、豚肉、とうふ、みそ、きびなご、かつお節	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、こまつな、しょうが、もやし、キャベツ、梅干し	558 24.6
11	月	カレーライス じゃこサラダ オレンジゼリー	○	豚肉、豚骨(スープ)、ちりめんじゃこ、寒天、ゼラチン	米、麦、油、じゃがいも、豆乳クリームバター、小麦粉、さとう、はちみつ、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、みかん	641 20.4
12	火	麦ごはん 五目スープ さわらのピリ辛みそ焼き 切干とキャベツのゴマ酢あえ	○	さば節、豚肉、さわら、みそ	米、麦、油、はるさめ、ごま油、さとう、ごま	しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、ねぎ、切干大根、キャベツ	582 28.0
13	水	キムチ炒飯 わかめスープ 棒餃子	○	豚肉、さば節(だし)、わかめ、とうふ	米、麦、油、ごま油、ごま、ギョウザの皮	にんじん、キムチ、ピーマン、もやし、たまねぎ、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうが	567 22.8
14	木	フライドフィッシュサンド ミネストローネ フルーツポンチ	○	ホキ、ベーコン、とり骨(スープ)、チーズ	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、マカロニ、さとう	キャベツ、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、みかん、りんご、もも	627 27.5
15	金	ししじゅうしい イナムドゥチ 焼きししゃも きゅうりと大根のピリ辛あえ	○	さば節(だし)、豚肉、刻みこんぶ、豚骨(スープ)、豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ、ししゃも	米、麦、油、ごま、こんにゃく、ごま油、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり	563 23.0
18	月	麦ごはん 野菜の煮物 ホキときのこの黄金焼き もやしと小松菜のナムル	○	さば節(だし)、ホキ、たまご、みそ	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、さとう、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、しめじ、しいたけ、もやし、こまつな	578 26.2
19	火	プルコギ丼 切干大根のサラダ メロン	○	豚肉、かつお節、ちりめんじゃこ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、だいずもやし、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、ニラ、切干大根、こまつな、たまねぎ、メロン	582 25.8
20	水	ジャンバラヤ せん切り野菜のスープ りんごのヨーグルトケーキ	○	とり肉、ソーセージ、豚肉、レンズまめ、とり骨(スープ)、たまご、ヨーグルト	米、麦、油、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリ、りんご	601 21.0
21	木	麦ごはん 具だくさんみそ汁 ぶりのおろしだき もやしとニラのごま風味	○	さば節・昆布(だし)、とうふ、油揚げ、みそ、ぶり	米、麦、じゃがいも、でんぷん、油、さとう、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし、ニラ	647 28.1
22	金	野菜たっぷりしょうゆラーメン パリパリにんじゃサラダ	○	とり骨・豚骨・煮干し・さば節(だし)、豚肉	蒸し中華めん、油、ごま油、じゃがいも、でんぷん、さとう	しょうが、ねぎ、にんにく、たけのこ、木茸、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン、しその葉	557 23.4
25	月	シーチキンライス 豆乳と米粉のコーンチャウダー わかめとじゃこサラダ	○	ツナ、ベーコン、とり肉、豚骨・とり骨(スープ)、豆乳、わかめ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、米粉、さとう、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり	578 21.9
26	火	麦ごはん 親子焼き 韓国風肉じゃが 野菜のナムル	○	とり肉、たまご、さば節(だし)、豚肉、大豆	米、麦、油、さとう、でんぷん、しらたき、じゃがいも、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、こまつな	631 27.1
27	水	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 じゃがいもサラダ	○	きな粉、豚肉、たまご、とり骨(スープ)、ツナ	パン、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごま油、油、ごま	はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、きゅうり、コーン	602 25.8
28	木	<旬の食材★グリーンピース&初ガツオ> ピースごはん ニラたまスープ かつおの磯揚げ 土佐づけ	○	昆布・さば節(だし)、わかめ、とり肉、たまご、かつお、あおのり、かつお節	米、麦、でんぷん、じゃがいも、油、さとう、ごま	グリーンピース、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ニラ、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン	586 31.4
29	金	ビビンバ風混ぜご飯 わんたんスープ 春雨サラダ	○	豚肉、たまご、豚肉、とり骨(スープ)	米、麦、油、さとう、ごま、ごま油、わんたんの皮、はるさめ	しょうが、たけのこ、にんじん、だいずもやし、にんにく、こまつな、たまねぎ、木茸、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり	595 24.5

* 都合により献立や食材を変更する場合があります。 * 果物の熟成具合や価格などにより、使用予定を変更する場合があります。
 * 栄養価は中学年の値を表記しています。低学年はこの値に0.9、高学年は1.1をかけたものになります。
 * 今月の国内産食材の日は、7日と28日です。調味料の一部を除き、すべての食材を国内産とします。

給食だより

杉並区立高井戸小学校
給食だより
5月号 No.2
令和8年4月24日

風薫る5月、子どもたちは新しい環境に慣れると同時に気づかぬうちに少し疲れがたまっている頃かもしれません。まずは一日のパワーの源になる朝ごはんをしっかりとり、体調を整えさせたいものです。春から初夏にかけては、若葉が芽吹くように、新ものがたくさん出回る時期です。たけのこ、たまねぎ、じゃがいも、きゃべつ、しょうが、ごぼう、グリーンピース、よもぎなど……。また、かつおやひじき、わかめも今が旬の食材です。給食の献立にもこれらの旬の食材が使われています。ぜひ、今月の献立表で確認してみてくださいね。

4月の給食・食育より

*** 1年生の給食がスタートしました ***

4月13日（月）から、1年生の給食が始まりました。給食開始日は、各クラス担任の先生が、給食の配膳の仕方や片付け方、食事のきまりの話をしました。子どもたちは、みんな真剣な様子で、話を聞いていました。配膳中は少し緊張していた様子でしたが、給食当番の配膳も、配膳された給食の受け取り方も上手で、初めてとは思えない出来栄に感心しました。給食を食べた子どもたちからは、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができました。給食を集中して食べることや、牛乳パックの開き方など片付けのコツも徐々につかめてきていて、みんな給食時間を楽しんでくれているようです。とびきり元気な97名の1年生。たくさん食べて、大きくなってほしいです！



最初の給食は
カレーライス・何でも千切りサ
ラダ・グレープゼリーでした！



高井戸小の給食だよりでは、毎月、前月の給食の様子をあわせてお伝えしていこうと考えています。

ご家庭で、お子さんとの会話の話題にしていただけると幸いです。



杉並区からのお知らせ

杉並区では、少子化が加速する中で子育てを社会全体で支える視点から、子育てにおける経済的負担の軽減を図ることを目的とし、令和5年10月から杉並区立小学校、中学校及び特別支援学校に在籍する児童及び生徒について、学校給食費無償化を実施しました。令和8年度も引き続き実施します。

1. 対象者
区立小学校、中学校及び特別支援学校に在籍している児童及び生徒
2. 対象期間
令和8年4月1日から令和9年3月31日まで
3. 食物アレルギー等のためお弁当を持参している児童及び生徒について
食物アレルギー等の事情により学校給食に代わり、お弁当を持参している児童及び生徒については、別途、学校給食費相当分を補助します。
 - 牛乳のみ提供や献立により一部持参の児童生徒は対象外となります。
 - 対象の方には学校を通じてお知らせします。



高井戸カラフルズ
会員ナンバー6
もりもり食べて、片づけしかり。
かむかむオーレェンピース!

5月の給食について

旬の味を 食べよう

さやをむいてみよう!

グリーンピース

ピースごはん
(28日)

グリーンピースは冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのものは一番おいしいです。

現在はスーパーなどで、さやつきのグリーンピースが販売されている時期です。お子さんと一緒にグリーンピースのさやむきを楽しんでみてはいかがでしょうか。



杉並区学校給食のレシピをクックパッドで公開しています!

杉並区では2015年9月から料理レシピサイト「クックパッド」に学校給食のレシピを紹介しはじめました。多くの方々にご好評をいただき、現在では179のレシピが掲載されています。ぜひ検索してみてください♪

《クックパッド 杉並区おいしい給食》

<http://cookpad.com/kitchen/12270765>

★「杉並区の給食 クックパッド」で検索できます!

