

4月 給食だより



江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美



ご入学・ご進級 おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多岐にわたる人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。





4月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	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 たんぱく質 脂質
9 水	ソースやきそば わかめスープ だいがくいも 	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ,わかめ	あぶら,むしちゅうかめん,さつまいも,あぶら,さとう,はちみつ,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,しいたけ,えのきだけ,ねぎ	533 kcal 20.2 g 17.3 g
10 木	てりやきチキンバーガー ようふうとうぶスープ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とりにく,とりにく,ベーコン,とうふ	まるパン,まるパン,まるパン,バター,さとう,かたくりこ,じゃがいも		533 kcal 25.9 g 19.8 g
11 金	★さんまつカレー コーンサラダ ミルクかんでんオレンジソース	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かんでん,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも,さとう,さとう,コーンスターチ	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,オレンジジュース	657 kcal 19.5 g 19.9 g
14 月	おせきはん さかなのてりやき こまつなツナサラダ すましじる オレンジ	○	ぎゅうにゅう,あすき,さわら,ツナ,とりにく,とうふ,なると	こめ,もちこめ,ごま,ごま,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,ねぎ,オレンジ	560 kcal 28.0 g 18.5 g
15 火	むぎごはん からのからあげ からしあえ くたくさんみそしる 	○	ぎゅうにゅう,とりにく,こなかつお,だしこんぶ,こおりとうふ,とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,はくさい,もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな,たまねぎ	558 kcal 25.2 g 26.3 g
16 水	★マーボーどん ちゅうかサラダ りんご 	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,あかみそ,とうふ,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,しいたけ,えのきだけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご	630 kcal 26.3 g 21.9 g
17 木	チリビーンズドッグ コーンサラダ ポトフ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,うすらまめ,レンズまめ,ぶたにく,ウインナー	ショートニングパン,あぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,えのきだけ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,かぶ,セロリ	564 kcal 24.8 g 23.3 g
18 金	おかかごはん さかなのあげつけ ごまみそあえ こんさいじる	○	ぎゅうにゅう,こなかつお,ホキ,あかみそ,だしこんぶ,こおりとうふ,しろみそ	こめ,むぎ,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら,すりごま,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,だいこん,ねぎ	614 kcal 25.4 g 21.6 g
21 月	さんさいごはん さかなのはちみつみそやき だいこんサラダ あんかけじる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,サバ,あかみそ,だしこんぶ,かまぼこ	こめ,もちこめ,さとう,ごま,はちみつ,あぶら,ごまあぶら,こんにゃく,かたくりこ	生ぜんまい(ゆで),わらび(ゆで),たけのこ,にんじん,さやえんどう,しょうが,だいこん,きゅうり,セロリ,うめ,もやし,はくさい,ねぎ,こまつな	573 kcal 25.1 g 21.4 g
22 火	むぎごはん こざかなのスパイシーあげ アスパラサラダ すりごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,まぬあげ,だしこんぶ,こおりとうふ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら,あぶら,さとう,じゃがいも,すりごま	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,アスパラガス,たまねぎ,ねぎ,こまつな,えのきだけ	560 kcal 24.9 g 18.3 g
23 水	きびごはん わふうたまごやき ひじきとこまつなのあえもの とうふのみそしる 	○	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ひじき,だしこんぶ,こおりとうふ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,きび,あぶら,さとう,すりごま	たまねぎ,しいたけ,にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン,ねぎ,えのきだけ	553 kcal 25.8 g 20.1 g
24 木	チャーハン レバーのかりんとがらめ ちゅうかたまごスープ 	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,レバー,とりにく,とうふ,たまご	あぶら,こめ,おしむぎ,ラード,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あぶら,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こねぎ,きくらげ,こまつな	604 kcal 28.1 g 21.0 g
25 金	マヨコーントースト こまつなツナサラダ いかとりのトマトシチュー	○	ぎゅうにゅう,ツナ,とりにく,いか,しろいんげんまめ	しょくパン,エッグケアマヨネーズ,あぶら,さとう,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	ホールコーン,たまねぎ,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,にんにく,セロリ,ホールトマト	560 kcal 24.1 g 23.8 g
28 月	きびごはん さかなのさいきょうやき しょうがじょうゆあえ いなかじる	○	ぎゅうにゅう,あかうお,ちくわ,だしこんぶ,とりにく,とうふ,わかめ,あかみそ,しろみそ	こめ,きび,さとう,ごま,あぶら	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,しょうが,こぼろ,だいこん	571 kcal 23.6 g 12.7 g
30 水	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,こなチーズ,ヨーグルト	スパゲティ,あぶら,こめ,バター,さとう,ごま	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン,レモン,もも,みかん,パイナップル	656 kcal 26.3 g 21.7 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、ごはん(ゆめん)とレウ(あん)を盛り付けるものです。



4月の給食目標

「給食のきまりを守って食べましょう」

保護者の皆様へ【学校給食費の改定について】

学校給食費の改定について

日頃から、学校給食に対し、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

本区の学校給食費は、令和6年6月に改定を行いましたが、引き続き食材費の高騰等により、今後も適切な献立内容を維持することが困難な状況になることが見込まれるため、令和7年度から小学校・中学校ともに1食単価30円の増額改定をいたします。

なお、今回の改定分につきましても、江戸川区立小中学校及び幼稚園給食費無償化事業補助金交付要綱に基づき交付します。

【現在の金額（単価）】

（単位：円）

区分		現行額	公費負担	保護者負担
小学校	低学年	270	270	0
	中学年	290	290	0
	高学年	310	310	0
中学校		355	355	0



【改定後の金額（単価）】

（単位：円）

区分		改定額	公費負担	保護者負担
小学校	低学年	300	300	0
	中学年	320	320	0
	高学年	340	340	0
中学校		385	385	0

※令和5年9月より給食費の無償化を実施

江戸川区教育委員会事務局

学務課 給食保健係 電話 03-5662-1626（直通）



江戸川区
学校給食食育キャラクター
ペロンちゃん