

4月 食育たより

港区立六本木中学校

令和8年4月6日

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物をおい込むと危険です。</p>
--	---	--



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ことがあります。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月献立表



2026年 4月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー
								kcal
8水	鮭入りわかめご飯	シヨア	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 生ふのすまし汁 いちご	シヨア, わかめごはんの 茶, さけ, 鶏肉, 糸削り節, 豆腐	精白米, 米粉, 薄力粉, でん 粉, サラダ油, 三温糖, 藍 豆	しょうが, にんにく, ブロccoli, 人 参, キャベツ, えのき, ほうれん草, い ちご	酒, 醤油, だし昆布, だしかつお厚削り節, 塩, 薄口醤油, みりん	757 37.5
9木	スパゲティソースミート	○	フレンチサラダ ボンデケーキ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, テー ズ	サラダ油, 薄力粉, オリー ブ油, スパゲティ, 上白糖, じゃが芋, でん粉, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマトジュ ース, キャベツ, きゅうり, ホールコー ン	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, 塩, 黒こしよ う, ナツメグ, トマトケチャップ, トマト ピューレ, オレガノ(粉), ウスターソース, タバスコ, パセリ, 白こしょう, りんご酢	766 33.1
10金	いわしマーボー丼	○	春野菜の中華スープ セルフ桜餅	牛乳, いわし, みそ, 豆腐, 鶏肉, わかめ, こしあん	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白 玉粉, 薄力粉, ビート糖	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 人 参, 長ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ, いちご ソース, いちご	トウバンジャン, 酒, 醤油, 鶏がら, 塩, 黒こ しょう, 薄口醤油, みりん	818 32.0
13月	ハチミツレモントースト	○	ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏卵	食パン, バター, はちみつ, サラダ油, パン粉, 上白糖, 薄力粉, じゃが芋	レモン果汁, にんにく, 玉ねぎ, 人参, しょうが, トマトジュース, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン	鶏がら, ローリエ, 塩, 黒こしょう, ベイ リーフ(粉), トマトジュース, 赤ワイン, トマト ピューレ, トマトケチャップ, みりん, パセ リ, 米酢	738 26.9
14火	白飯	○	なめたけ メバルとヨーロッパのフライ 社会和キャベツのサラダ 新玉葱と新じゃがの味噌汁	牛乳, メバル, ヨーロッパ イワシ, 青のり, 油揚げ, み そ	精白米, 三温糖, サラダ油, 米粉, パン粉, ごま油, じゃ が芋	えのき, 人参, キャベツ, きゅうり, 玉 ねぎ, 小松菜	だし昆布, 醤油, みりん, 塩, 黒こしょう, 酒, 中華ソース, ウスターソース, 純米酢, 米酢, ラー油, だしかつお厚削り節	761 29.9
15水	ブルコギ丼	○	かぶときゅうりのチョレ半サラダ 卵と生揚げの中華スープ	牛乳, 豚肉, かに風味かま ぼこ, のり, 生揚げ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, はちみつ, 三温糖, ごま油, 白ごま	玉ねぎ, 切干大根, キャベツ, ピーマ ン, 赤ピーマン, 人参, しょうが, にん にく, かぶ, きゅうり, かぶの葉	オイスターソース, 酒, みりん, 醤油, コ チュジャン, 純米酢, 鶏がら, 塩, 黒こしよ う, 薄口醤油	756 33.4
16木	さばひじきごはん	○	塩肉じゃが 春野菜の味噌汁 アップルゼリー	牛乳, 油揚げ, さば, ひじ き, 豚肉, みそ, アガー	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, こんにゃ く, じゃが芋, ごま油, 上白 糖	人参, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, こ ねぎ, キャベツ, スナックエンドウ, リ んごジュース, りんご酢	塩, 塩, 薄口醤油, みりん, 醤油, だしかつお 厚削り節, だし昆布	773 31.7
17金	塩ラーメン	○	カブサラダ キャンディポテト	牛乳, 豚肉, なた, 煮干 し, ちくわ	中華麺, サラダ油, ごま油, 三温糖, 水あめ, バター, さ つま芋	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 人 参, キャベツ, ホールコーン, 長ねぎ, ほうれん草, かぶ, きゅうり, オレンジ ジュース	鶏がら, だし昆布, みりん, 塩, ナンブラー, 黒こしょう, 酒, りんご酢, 米酢, 塩	830 27.2
20月	パターライズエビクリーム	○	ブロッコリーとキャベツの炒め いちご	牛乳, 鶏肉, いんげん豆 (ペースト), えび	精白米, バター, サラダ油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, エリンギ, ブロッコ リー, キャベツ, きゅうり, いちご	白ワイン, 塩, 黒こしょう, ベイリーフ (粉), 鶏がら, ベイリーフ, 米酢	734 28.8
21火	セルフ 豆腐入りハンバーガー	○	コールスローサラダ ポテトと白いんげん豆のトマトスープ	牛乳, 牛肉, 豆腐, 豚ひき 肉, かに風味かまぼこ, ベーコン, 白いんげん豆	丸パン, サラダ油, パン粉, 三温糖, でん粉, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, キャベツ, 人参, ホールコー ン, トマト缶, トマト	塩, 黒こしょう, ナツメグ, 醤油, みりん, り んご酢, 米酢, からし(粉), 鶏がら, ローリ エ, 赤ワイン, ベイリーフ(粉), パジル	756 40.1
22水	白飯	○	えびとじゃこの佃煮 サケのレモン風味焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳, 干しいたけ, ちりめん じゃこ, さけ, 豚肉, みそ, 油揚げ, 豆腐	精白米, 三温糖, ごま油, で ん粉, サラダ油, じゃが芋, こんにゃく, 白ごま	レモン果汁, ごぼう, 人参, 小松菜, 長 ねぎ	酒, 薄口醤油, みりん, 醤油, 一味唐辛子, だ し昆布, だしかつお厚削り節	775 43.4
23木	キムチチャーハン	○	トックスープ 白花豆の米粉ケーキ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, いんげん 豆(ペースト), 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, 白ごま, トック, 米 粉, グラニュー糖	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, ピーマン, キムチ, 人参, えのき, 長ね ぎ, テンゲンサイ	鶏がら, オイスターソース, 塩, 黒こしよ う, 醤油, 酒, みりん, パーキングパウダー ぎ, テンゲンサイ	806 27.6
24金	三色丼	○	きゅうりとわかめの酢の物 カブと小松菜の味噌汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, わかめ, かに風味かまぼこ, 油揚 げ, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油	しょうが, 切干大根, 小松菜, 人参, きゅうり, かぶ, 玉ねぎ	塩, 米酢, 酒, 醤油, 純米酢, だし昆布, だ しかつお厚削り節	741 31.6
27月	チキンカレー	○	ブロッコリーとキャベツの炒め 柑橘 食べ比べ	牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが 芋, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, フ ロccoli, キャベツ, マッシュル ーム, ホールコーン, 柑橘2種類	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, 塩, ベイリー フ(粉), トマトケチャップ, ウスターソー ス, カレー粉, カルダモン(粉), ガラムマ サラ, オールスパイス, コリアンダー, タイ ム, 米酢, 黒こしょう	781 25.3
28火	白飯	○	のりの佃煮 揚げギョウザ 切り干し大根と小松菜のナムル 卵と野菜の中華スープ	牛乳, のり, 豚肉, ツナ, 豆 腐, 鶏卵	精白米, 三温糖, サラダ油, ぎょうぎの皮, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ね ぎ, 人参, 切干大根, 小松菜, 人参, 白 菜, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん, 塩, 黒こしょう, オイ スターソース, ラー油, 鶏がら	771 26.4
30木	筍ご飯	○	しらすり卵焼き キャベツの即席漬 あらははんべんのすまし汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, しらす り, 鶏卵, 塩昆布, 生揚げ	精白米, もち米, サラダ油, 三温糖, でん粉, あらはは んべん, ごま油	たけのこ, 人参, サヤエンドウ, 玉ね ぎ, 干しいたけ, キャベツ, かぶ, きゅ うり, えのき, 小松菜	みりん, 塩, 薄口醤油, 醤油, 酒, だし昆布, だしかつお厚削り節	720 34.0

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えま しょう	協力して準備を しましょう	1人分を考えて丁寧に 盛り付けましょう	汁物は底からよくかき 混ぜ、具を均等にそ いましょう
------------------	------------------	------------------------	----------------------------------

給食の食へ方編

よい姿勢で 食べましょう	口をとして、よくかんで 食べましょう	立ち歩いたり、友達が 嫌がる話をしたり するのはやめましょう	時間内に食べ終わる ようにしましょう
-----------------	-----------------------	--------------------------------------	-----------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに 片付けましょう	換気をして空気を 入れ替えましょう	手をせっけん きれいに洗い ましょう	「いただきます」を するまで、席で静かに 待ちましょう
---------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で 静かに待ちましょう	食べ残しはそれぞれの 食缶に戻しましょう	食器類は種類ごとに きちんと重ねて カゴに戻し ましょう	協力して後片付けを しましょう
-------------------------	-------------------------	---------------------------------------	--------------------