

押上小学校だより

教育目標 ○ 挑戦する子 ○ つながる子 ○ 働く子

発行 墨田区立押上小学校
校長 影山 祥仁
学校便り 【第2号】
令和8年4月30日



本校の教育活動の様子はHPをご覧ください。右のQRコードよりアクセスいただけます。

風薫る五月～子供たちの成長～

校長 影山 祥仁

1年生が入学して、そして2～6年生がそれぞれ進級して1ヶ月が経ちました。新しい学年や学級に慣れ、本格的な学校生活がスタートしています。「風薫る五月」と言われていますが、木々の緑が濃くなって大きくなっていくように、子供たちも日々成長しています。

6年生は学校のリーダーとしての自覚が芽生えてきています。1年生のお世話を本当によくしてくれます。これまでの6年生がやってきたからという伝統もあるかもしれませんが、先生に言われているからということもあるでしょう。しかし、そうではない姿をたくさん見る事ができました。泣いている1年生に、「大丈夫？」と声をかけながらしゃがみ、1年生に目線を合わせる6年生。靴箱に付き添い、1年生が昇降口に入るまで見送る6年生。4月の終わりごろ、もう付き添わなくていいのになんとなく心配で一緒に歩く6年生。誰かに言われたからではなく、さりげなく当たり前でできる6年生の姿がそこにありました。始業式で6年生に向けて、「小学校は6年生で決まります。押上小学校のリーダーとして頑張ってください。」という話をしましたが、まさしくその通りの姿を見ることができました。

また、4月30日に「1年生を迎える会」が開かれました。「ようこそ押上小へ、早く学校に慣れてね。」という思いを込めて、それぞれの学年が工夫を凝らし、アーチやプレゼントを作ったり、お祝いの言葉を伝えたりと、1年生を温かく迎えました。1年生と関わったり、1年生のことを考えながら作業する中で、きっと自分が1年生だったときの不安な気持ちや嬉しかったことなどを思い出し、優しく接したり、手伝ってあげたりしているのでしょうか。進級して単に1つ学年が上がっただけでなく、誰かのためにできることを考えて行動できる姿こそが、人としての成長といえるのではないのでしょうか。

さて、話は変わりますが、4月17日（金）に、社会を明るくする運動の一環で、イエローバルーンリリースを押上小の校庭で行いました。保護司会・更生保護女性会の皆様と2～6年生の児童が参加しました。少し風があったのですが、400個のバルーンが子供たちの歓声とともに大空に舞い上がりました。そのセレモニーで感心したことがあるので紹介します。

会が始まる前、校庭に並んだ子供たちはざわざわして落ち着かない様子でした。それもそのはず、400個のバルーンとサラちゃん（マスコットキャラクター）大勢の大人に囲まれているからです。しかし、いよいよ会が始まろうとしたときに早川先生の一声で、子供たち全員がセレモニーに参加する姿勢を素早くとったのです。そして人の話を聞く姿勢になったのです。その切り替えに驚いたのは私だけではありません。同席していた山本区長からもお褒めの言葉をいただきました。私も嬉しい気持ちになりました。保護者の皆様地域の皆様とともに、この子供たちの成長を支えていきたいと思いますので、ご支援ご協力よろしく願いいたします。



5月行事予定

<下校時刻のめやす>
 通常時程のとき…授業時間数 3=11:30、4=13:10、5=14:05、6=14:55
 B時程のとき …授業時間数 4=13:10、5=14:20、6=15:10
 土曜時程のとき…授業時間数 3=11:05

月	日	曜日	時程	朝	学校行事等	SC	1年	2年	3年	4年	5年	6年	給食
5	1	金		ステップ学習	内科検診(5)	●	4	4	4	4	5	5	あり
5	2	土											
5	3	日			憲法記念日								
5	4	月			みどりの日								
5	5	火			こどもの日								
5	6	水			振替休日								
5	7	木	B	ステップ学習	まなび・ことば1年指導始		5	5	5	5	5	5	あり
5	8	金		ステップ学習	すみだいじめ防止の日 安全指導 内科(4)		4	5	6	6	6	6	あり
5	9	土											
5	10	日											
5	11	月		放送朝会	クラブ2		5	5	5	6	6	6	あり
5	12	火	B	ステップ学習	内科検診(6) 尿検査2次	●	5	5	5	6	6	6	あり
5	13	水		読み聞かせ(高)	耳鼻科検診(全) 尿検査2次追加 日光説明会(6)		4	5	5	5	5	5	あり
5	14	木	B	委員長紹介集会	聴力検査(5)		5	5	6	6	6	6	あり
5	15	金		ステップ学習		●	4	5	5	5	5	5	あり
5	16	土			わんぱく相撲								
5	17	日											
5	18	月		放送朝会	心臓検診(1)		5	5	5	5	6	6	あり
5	19	火	B	ステップ学習	内科検診(3)	●	5	5	5	6	6	6	あり
5	20	水		ステップ学習	幼保小中一貫教育会議・連携の日		4	4	4	4	4	4	あり
5	21	木	B	ステップ学習			5	5	6	6	6	6	あり
5	22	金		ステップ学習	体育発表会前日準備	●	4	5	5	5	5	5	あり
5	23	土	特別時程		学校公開1 体育発表会		5	5	5	5	5	5	弁当
5	24	日			体育発表会予備日								
5	25	月			振替休業日								
5	26	火	B	放送朝会	体力テスト週間始 避難訓練	●	5	5	5	6	6	6	あり
5	27	水		読み聞かせ(低)	歯科検診(1・2) YOUYOUクラブスタート		4	5	5	5	5	5	あり
5	28	木	B	児童集会	聴力検査(3) プラネタリウム見学(4)		5	5	6	6	6	6	あり
5	29	金		ステップ学習	聴力検査(2) YOUYOUクラブ		4	5	6	6	6	6	あり
5	30	土											
5	31	日											

※SC・・・スクールカウンセラー来校予定日

ご相談がある場合は連絡帳でご連絡いただくか、お電話で副校長までお問い合わせください。

※追記、普段と時数が異なる日は赤字になっています。

今月の生活目標

5月 「楽しい学校生活を送ろう」

週目標のキーワード…「あいさつ」「仲間作り」「いじめや暴力のない学校」

友達と元気に過ごす学校生活はとても大切です。あいさつを交わり、仲間を大切にすることで、安心して過ごせる学校をみんなで作っていきましょう。また、学校の外でも思いやりのある行動が求められます。下校時や放課後、団地や地域では声が大きくなりすぎないように注意し、静かに帰ることを心がけましょう。周りの人の気持ちを考えた行動を大切にしましょう。

生活指導主幹 松島 奈緒美

1年生【学習予定】

国語	ことばをさがそう はなのみち ぶんをつくろう
算数	なかまづくりとかず なんばんめ
生活	がっこうたんけん たねをうえよう
音楽	うたってうごいて みんなでおんがく
図工	ならべてみつめて チョッキンパでかざろう
体育	かけっこ 表現運動

お知らせとお願い

【下校について】

5月7日（木）から同じ方向ごとに子どもたちだけで下校します。

【宿題について】

5月7日（木）からはじまります。

【体育発表会で使用する小道具について】

チアポンポンを使います。ご家庭には持ち帰らず学校で保管しますので、チアポンポンを入れるビニール袋をご準備ください。記名して5月1日（金）までに持ってきてください。

【持ち物の記名について】

持ち物にはすべて記名をしてください。ご協力お願いいたします。

2年生【学習予定】

国語	たんぼのちえ かんさつ名人になろう
算数	ひき算のひっ算
生活	わたしたちの野さいばたけ 町たんけん
音楽	強さとはやさを感じて
図工	クレヨン、パスでらんらんランド おはながみ かさねてすかして
体育	玉入れ 表現運動

お知らせとお願い

【体育発表会について】

種目は玉入れと表現運動の2つを予定しています。表現運動ではポンポンのついたバトンでダンスをします。

服装：体育着 リュックで登校

持ち物：弁当 水筒 筆記用具 連絡帳 タブレット

【ミニトマト】

生活科の「わたしたちの野さいばたけ」の学習で、ミニトマトを育てます。水やりを使うための500ml程度のペットボトルを5月8日までに記名の上持たせて下さい。

3年生【学習予定】

国語	もっと知りたい、友だちのこと こまを楽しむ
社会	墨田区の様子
算数	わり算 たし算とひき算の筆算
理科	たねまき こん虫bの育ち方
音楽	楽譜とドレミ リコーダーに親しもう
図工	未来へタイムスリップ
体育	体育発表会練習 体カテスト

お知らせとお願い

・5月19日（火）は、5校時に内科検診があるため、下校が遅くなる可能性があります。ご承知おきください。

4年生【学習予定】

国語	思いやりのデザイン、アップとルーズで伝える
社会	水はどこから
算数	折れ線グラフと表、1けたでわるわり算
理科	電池のはたらき
音楽	拍とせんりつ
図工	まぼろしの花
体育	体育発表会練習 体カテスト

お知らせとお願い

【23日(土) 体育発表会について】

エイサーの練習道具をご準備していただきありがとうございます。体育発表会の種目は表現運動と団体競技の2種目です。太鼓、鉢巻き、軍手を使用しますが、すべて学校で準備をします。

登校時：体育着

持ち物：水筒、連絡帳、筆記用具、弁当、タブレット

【28日(木) プラネタリウム見学について】

プラネタリウム見学があります。通常通りランドセルで、登校班で登校をお願いします。

場所：プラネタリウム天空(スカイツリー)

内容：季節の星座・The Moon～月のふしぎ

持ち物：水筒

5年生【学習予定】

国語	きいて、きいて、きいてみよう 言葉の意味が分かること
社会	日本の国土とわたしたちの暮らし 水産業のさかんな地域
算数	比例 小数のかけ算
理科	天気の変化 植物の発芽と生長
音楽	和音や低音のはたらき
図工	消して かいて 春げしき
体育	短距離走・リレー ソーラン節 体づくり運動

参考

【豆しばり】



お知らせとお願い

【那須甲子移動教室保護者説明会について】

日時：5月28日(木) 15:00～

場所：4階5年オープン

3日間の行程、持ち物、注意事項等について話をします。

【体育発表会】

5年生の種目は表現運動「押上ソーラン」と短距離走の2種目です。表現運動につきましては、放課後に子供たちが教え合い、練習する時間を設けたいと考えております。そのため、放課後練習に参加する場合は下校が遅くなります。放課後の予定等ご家庭で確認をお願いいたします。また、ソーラン節で豆しばりを頭に巻きます。ご家庭で5月11日(月)までにご用意ください。どのような模様でも構いませんようしく願います。

【調理実習について】

家庭科の時間に調理実習を行います。調理実習では、エプロン、三角巾、マスクが必要になりますので用意をお願いします。また、調理実習で使う材料をご家庭で用意していただくことがあります。ロイロノートの連絡で配信しますのでご確認ください。

6年生【学習予定】

国語	聞いて、考えを深めよう 時計の時間と心の時間
社会	わたしたちの暮らしを支える政治
算数	文字と式、小数のかけ算
理科	植物の体のつくりとはたらき
音楽	短調のひびき
図工	水の形
体育	体育発表会に向けて

お知らせとお願い

【日光移動学習教室 保護者説明会について】

日時：5月13日 14:30～

場所：2階オープン(6年生のオープン)

提出書類：保健調査表(裏にマイナンバーの資格情報が保険証のコピーを添付)

※保護者説明会当日にお持ちください。欠席の場合は、13日に児童に持たせて、担任へご提出をお願いします。

※参加確認書の提出期日は、5月1日(金)です。

【体育発表会について】

今年度は表現運動と団体競技、学年リレーの3種目を行います。

放課後練習で下校が遅くなるが増えますので、お子さんと放課後の予定の確認をお願いします。

扇は破損しやすいため修理しながら使用しますが、使用不能になった場合ご家庭で別の扇を用意していただいて構いません。本番前に改めて全員に新しい扇を渡します。

ほけんだより5月

～おうちのかたと一緒に～

令和8年4月30日

墨田区立押上小学校

保健室



5月の保健目標 ●身のまわりを清潔にしよう

今月の保健行事



5月 1日(金)	内科健診	5年生	13:15～体育着着用。髪は結ぶ。
8日(金)	内科健診	4年生	13:15～体育着着用。髪は結ぶ。
12日(火)	尿検査2次	該当者	登校後すぐに保健室に提出。
	聴力検査	5年生	耳に髪がかからないように。
13日(水)	尿検査2次追加	該当者	登校後すぐに保健室に提出。
	耳鼻科健診	全学年	9:30～耳に髪がかからないように。耳を清潔に。鼻をかむ。
14日(木)	内科健診	6年生	13:15～体操着着用。髪は結ぶ。
18日(月)	心臓検診	1年・該当者	9:00～体操着着用。
19日(火)	内科健診	3年生	13:15～体育着着用。髪は結ぶ。
27日(水)	歯科健診	1・2年生	9:00～朝歯みがきを忘れずに。
28日(木)	聴力検査	3年生	耳に髪がかからないように。
29日(金)	聴力検査	2年生	〃



～お家の方へ～

- ★**緊急時の連絡先は必ず連絡がとれる番号(携帯・勤務先など)を担当に連絡願います。**(すでに、保健調査、家庭調査に記入されている場合は結構ですが、記入していない方は連絡帳などでお知らせ願います。)
- ★**学校感染症にかかり、登校する際には、登校許可証(届け)が必要になります。学校感染症と診断されました速やかに学校までご連絡願います。**用紙は本校のホームページからもダウンロードできます。
- ★**「定期健康診断結果」は定期健康診断終了後、7月上旬頃に配布します。**配布後はご家庭で保管願います。

学校における健康診断について

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びます)です。病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なります。専門医の受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

健康診断の結果は上手に活用しましょう!

- ①確認 「どれくらい成長したのかな?」「目は悪くなっていないかな?」など、お家の人と一緒に確認しましょう。
- ②振り返り 自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで続けていきたいことを考えてみましょう。
- ③早めに受診 健診の結果「受診の必要」がある人は、必ず医療機関で早めに診てもらいましょう。

裏もあります →

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



けがの防止や体調管理に気をつけましょう！ 5月は体育発表会があります。

- ①水分補給の目安は？ ⇒のどがかわく前にこまめに飲む。
- ②けがをしないためには？ ⇒十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べる。
準備運動をしっかりとする。つめを切るなど。
- ③ストレッチはいつする？ ⇒運動の前も後もしっかりする。



学校の一部トイレ内に生理用品を配備しています。

区立学校では、生理用品の持ち合わせのない児童・生徒や、家庭の経済的事情など様々な理由により生理用品を用意できない児童・生徒に対して、学校の一部トイレ内に生理用品を配備しています。それにより、安心して学校生活を送れる教育環境を整備します。

本校では、2・3階専科棟女子トイレ個室、4階女子トイレ個室、各2～3カ所に配備しております。尚、保健室でも生理用ナプキンの提供や相談などは今まで通り実施しています。何かご不明の点や心配なことなどありましたら、いつでも学校にご連絡ください。(押上小学校 03-3617-8325)



5月給食たより

墨田区立押上小学校
校長 影山 祥仁
栄養教諭 篠原 みどり
令和8年5月1日(金)

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけて生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

☆体育発表会にむけてしっかり食べよう！

5月23日(土)には体育発表会があります。

給食でも体育発表会にむけて、体づくりをしたり、スポーツをするのに欠かせない栄養素を意識した献立を提供します。



5/19(火) 貧血予防

体中に酸素をいきわたらせるために鉄分は欠かせません。鉄分を多く含むカツオ、豆製品、青菜を多用した献立です。

5/20(水) 骨を丈夫に

激しい運動はカルシウムを失いやすくなります。カルシウムの多い小魚、青菜を使った献立です。

5/22(金) 疲労回復

疲労回復を助けてくれるビタミンB1を多く含む豚肉を使った豚キムチ丼を作ります。

新茶の季節です！



5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始めると目安とされてきました。八十八夜といえは、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？
給食では5月1日にせん茶を使った「お茶のふりかけ」を提供予定です。



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	--



5がつ

こんだてひょう



令和8年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	色			その他	栄養価		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 金	ごはん	○		米			562	28	1.7
	おちやのふりかけ		削り節	上白糖、白ごま		みりん、しょうゆ、塩、せん茶			
	さわらのしょうがふうみやき		さわら	三温糖	しょうが、ねぎ	酒、しょうゆ、だし昆布、みりん、酢			
	おひたし		油揚げ		キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、だし汁			
	にらたまじる		鶏卵	でんぷん	たまねぎ、えのきたけ、にら	花かつお、塩、しょうゆ			
7 木	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、油	にんにく、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン	トマトピューレー、塩、こしょう、オレガノ	544	25	2.4
	ポトフ		豚肉、ベーコン、レンズまめ	じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん	とりがら、とんこつ、塩、こしょう			
	とうにゅうマヨネーズサラダ		豆乳	米粉、油、上白糖	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、ホールコーン	塩、からし、酢			
	れいとうみかん				みかん				
8 金	ちゅうかちまき	○	豚肉	ごま油、もち米、三温糖	しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ	酒、しょうゆ、塩	525	20	1.9
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン、豚肉、豆腐	でんぷん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、チンゲンサイ	とんこつ、とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ			
	アップルゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース				
11 月	ハヤシライス	○	豚肉	米、油、小麦粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	赤ワイン、とんこつ、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう、パプリカ	596	19	1.8
	パリパリわかめサラダ		わかめ	油、ワンタンの皮、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、からし			
	カラマンダリン				みかん				
12 火	はるキャベツのガーリックパスタ	○	ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、アスパラガス、しめじ、キャベツ、赤ピーマン	塩、こしょう	549	20	2.0
	コーンドレッシングサラダ			油、上白糖	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、クリームコーン	酢、塩、こしょう、からし			
	まっちゃんケーキ		豆乳	小麦粉、コーンスターチ、上白糖、油		ベーキングパウダー、抹茶、塩			
13 水	ごはん	○		米			609	26	1.9
	さかなのわかくさあげ		もうさぎめ	油、小麦粉	バセリ	酒、塩、こしょう			
	こまつなとツナのあえもの		ツナ	油、ごま油、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	酢、しょうゆ			
	なめこしる		豆腐、みそ		たまねぎ、なめこ、ねぎ	かつお			
14 木	くるぎとうパン	○		黒砂糖パン			592	25	2.2
	ポテトオムレツ		ベーコン、鶏肉、鶏卵	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、バセリ	塩、こしょう、ケチャップ			
	ごまだれサラダ			ごま、上白糖、ごま油、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、酢			
	アロエいりフルーツカクテル			上白糖	パイナップル、みかん、黄桃、アロエ	白ワイン			
15 金	ごはん	○		米、米粒麦			534	27	1.7
	しいらのしおこうじやき		しいら	塩麹、上白糖		酒、しょうゆ、みりん			
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、油、糸こんにゃく、ごま油、上白糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
	さつま汁		鶏肉、豆腐、みそ	さつまいも	だいこん、こまつな、ねぎ	花かつお			
18 月	ジャージャーめん	○	豚肉、レバーチップ、大豆、みそ	ごま油、中華めん、油、上白糖、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、きゅうり	こしょう、酒、水、しょうゆ、塩、コチュジャン	540	22	2.3
	きりほしだいこんのわふうサラダ			油、上白糖	切干しだいこん、もやし、キャベツ、こまつな、たまねぎ	塩、しょうゆ、酢、みりん、からし			
	りんご				りんご				
19 火	ごはん	○		米			509	27	1.8
	かつおのくろずだれ		かつお	上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん、黒酢			
	かりかりあぶらあげのサラダ		油揚げ、削り節	上白糖	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ、酢、みりん			
	みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	花かつお			
20 水	こまつなとじゃこのチャーハン	○	豚肉、ちりめんじゃこ	米、油	にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、こしょう	564	20	2.1
	ばりばりひじき		芽ひじき、ダイスターズ	上白糖、ごま、春巻きの皮、小麦粉、油	干しいたけ	酒、みりん、しょうゆ			
	はるさめスープ		ベーコン、豆腐	じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、とりがら、とんこつ、塩、しょうゆ、こしょう			
21 木	ひじきごはん	○	鶏肉、大豆、芽ひじき、油揚げ	米、上白糖	干しいたけ、にんじん	酒、塩、だし汁、みりん、しょうゆ	590	24	2.6
	ししゃものおちやてんぷら		ししゃも	油、小麦粉		こしょう、抹茶			
	こうやどうふいりわふうサラダ		凍り豆腐	上白糖	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、みりん、だし汁			
	みそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、しめじ	花かつお			
22 金	ぶたキムチどん	○	豚肉	米、米粒麦、油、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさいキムチ、ねぎ、にら	酒、しょうゆ、コチュジャン	557	23	2.2
	だいこんときゅうりのなんばんづけ			ごま油	だいこん、きゅうり、にんにく	みりん、しょうゆ、酢、一味唐辛子			
	ぐだくさんみそしる		油揚げ、豆腐、みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、もやし、ねぎ	花かつお			
26 火	ごはん	○		米			633	22	1.3
	チェッターヒン		鶏肉	三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ	とりがら、酒、しょうゆ、塩、トマトピューレー、カレー粉、パプリカ、チリパウダー			
	ラペットウ		ひよこ豆	油、でんぷん、ごま、上白糖	キャベツ、赤ピーマン、こまつな、にんにく、レモン	しょうゆ、塩、一味唐辛子			
	パイナップル				パイナップル				
27 水	かつおめし	○	かつお	米、ごま油、三温糖、ごま	しょうが、葉ねぎ	だし汁、酒、しょうゆ	557	30	2.4
	いのかわりあげ		いか	油、ごま油、米粉	にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、カレー粉			
	とさあえ		削り節		キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、みりん、だし汁			
	どろめじる		しらす、豆腐、わかめ、みそ		たまねぎ、ねぎ	花かつお			
28 木	やきカレーパン	○	豚肉	丸パン、油、小麦粉、パン粉	セロリ、にんにく、たまねぎ	カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、塩	610	27	2.3
	かぶのホワイトシチュー		牛乳、豆乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな	とりがら、とんこつ、塩、白こしょう			
	アスパラガスのグリーンサラダ			油、上白糖	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ホールコーン、にんにく、たまねぎ	酢、塩、からし			
	かわちばんかん				河内晩柑				
29 金	かきたまうどん	○	鶏肉、油揚げ、鶏卵	うどん、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	だし昆布、厚けずり、酒、みりん、塩、しょうゆ	525	24	1.6
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	上白糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	酢、しょうゆ、みりん			
	ポテトとおまめのいそべあげ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぷん		塩			

※献立名や使用食材は都合により変更になる場合があります。

青字の野菜は東京産の食材を使用する予定です。