

## 4月9日 (火)

牛乳・プルコギ丼  
みそ汁  
サイコロサラダ



この日から令和6年度の給食開始です。この日は2・3年生だけの給食でしたが、新しいクラスでの給食準備はなかなかスムーズに進みません。特に3年生は初めて配膳車を教室に入れて配膳したので右往左往していました。

## 4月10日 (水)

牛乳・コーンピラフ  
チキンチャウダー  
スパイシーポテト



給食2日目、この週は「配膳に慣れる」ために盛り付けが簡単なメニューにしています。この日の残菜はピラフが少し残っていただけでした。ポテトとシチュー系はいつもおかわりの時に大騒ぎです。

## 4月11日 (木)

牛乳・ハヤシライス  
大根と海藻のサラダ  
くだもの(いちご)



この日から1年生の給食が始まりました。4時間目に1年生のクラスでお話をした時には、どのクラスでも「今日はハヤシライス!」と答えてくれて、初めての給食に対する期待の高さを感じました。満足してもらえたかな?

## 4月12日 (金)

牛乳・人参ごはん・みそ汁  
鯖の香味焼・ごま和え  
くだもの(清見オレンジ)



この日は、「人参ごはん」でした。この時期に採れるにんじんを「春(新)にんじん」と言います。春にんじんは、冬の厳しい寒さに耐えて育っているので、通常の人参よりも甘くて軟らかく、みずみずしいという特徴があります。

## 4月15日 (月)

牛乳・スパゲティミートソース  
ブロッコリーのハニーサラダ  
フルーツヨーグルト



この日は1年生が不在だったので、「配るのが難しい」とよく言われる麺の献立にしました。8クラス中3クラス残菜ゼロ。麺が残っているクラスがほとんどでした。

## 4月16日 (火)

牛乳・赤飯・鯖の西京焼き  
野菜のごま醤油和え・  
白玉入りすまし汁・くだもの(いちご)



この日は、1年生の入学と、2・3年生の進級をお祝いしてお赤飯にしました。主菜の魚は、鯖(さわら)です。魚へんに、春と書いて鯖。鯖は春に多く収穫されることから、春を告げる祝い魚として、日本古来から親しまれてきました。

## 4月17日 (水)

牛乳・五目チャーハン  
肉団子と白菜のスープ・  
さつま芋の蒸しパン



この日は2年生が全クラス残菜ゼロでした。どのクラスも給食当番が上手に配っていて、「いただきます」の時に食缶に残っている量がとても少なかったです。やはり、残菜ゼロへの最大の近道は「配り方」なようです。

## 4月18日 (木)

牛乳・ごはん・みそ汁  
豆腐の真砂揚げ  
野菜のおひたし・くだもの(なつみオレンジ)



この日は果物も入れると「一汁三菜」の献立です。沢山のクラスで真砂揚げを見て「ハンバーグだ!」と言っている人がいました。期待外れだったかな? 真砂揚げは豆腐をメインとしてひき肉やえびを入れて作っています。和風ハンバーグに近いかな?!

## 4月19日（金）

牛乳・麦ごはん  
麻婆豆腐・バンサンスー  
くだもの(みしょうかん)



この日は、麻婆豆腐が全クラスで残っていませんでした。春雨サラダも11クラスで残菜なし。毎年「麻婆豆腐が辛い・甘い」と両方言われるのですが、今年の1年生のお口には合っていたようです。

## 4月22日（月）

牛乳・菜飯  
千草焼き・みそ汁  
糸寒天のごま和え



この日は、東京の島、伊豆諸島で作られた糸寒天を使用しています。毎月配布している予定献立表には、都内産の食材や、それを使用している献立を斜め太字にして表示してあります。この日のごま和えでは、糸寒天と小松菜が都内産の食材です。

## 4月23日（火）

牛乳・山菜おこわ・かきたま汁  
ししゃものから揚げ  
小松菜の辛子じょうゆ和え



この日は、山菜おこわです。春の味覚、山菜には、「アク」が多く含まれています。冬のあいだに蓄積した老廃物を山菜の苦みが体内から取り除くといわれており、古来青菜の少ない季節の貴重な栄養源だったそうです。給食ではしっかりとアク抜きをして使用しています。

## 4月24日（水）

牛乳・明日葉パン・  
アスパラときのこのグラタン  
ポークビーンズ・くだもの(キヨミオレンジ)



この日は、明日葉パンでした。東京・八丈島で収穫した明日葉を粉末にして練りこんでいます。給食では、「都内産の食材を活用する地産地消」の一環として、伊豆諸島の食材を多く使っています。22日に使用した「糸寒天」もその1つです。

## 4月25日 (木)

牛乳・中華丼  
茎わかめサラダ・  
甘夏みかんゼリー



この日のデザートは「甘夏みかんゼリー」です。甘夏の元となる「夏みかん(夏橙)」は文旦の血を引く大きな柑橘で、1700年頃に日本で発生した歴史の古い柑橘です。皮ごとマーマレードやジャムにしてもおいしく食べられます。上手に食べれば食品ロスにもなりますね。

## 4月26日 (金)

牛乳・たけのこごはん・豚汁  
かつおの三味焼き  
えのきと小松菜の和え物



この日は、今年とれた新たけのこを使った「たけのこごはん。」です。実はたけのこも山菜の一種。おいしく食べるためには「アク抜き」が必要です。最近は水煮として販売されているので手軽に食べられますが、アク抜きの手法なども伝えていきたい技術の1つです。

## 4月30日 (火)

牛乳・かきたまうどん  
野菜の海苔和え  
大学芋・くだもの(ネーブルオレンジ)



4月最終日は「かきたまうどん」でした。1年生は初めての麺の配膳です。予想通り(?)どのクラスも苦戦していました。ビックリしたのは3年生も苦戦していたことです。10日に1回の麺料理を上手に配膳するのは難しいようです。