



令和8年4月28日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田和則
栄養士 村野佳江

新学期が始まって1ヶ月がたとうとしています。環境が変わって緊張することから、そろそろ心や体に疲れが出てくるころではないでしょうか。力を出し有意義な学校生活を送るためにも、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をして生活リズムを整えましょう。

ちから あさ 5つの力、朝ごはん！ まいにちげんき 毎日元気！

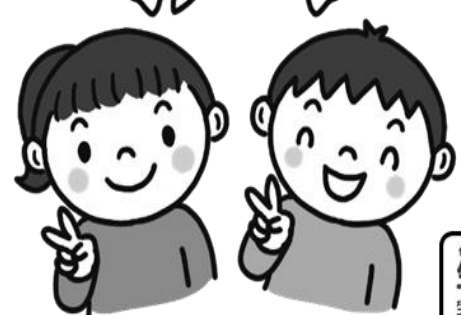


のう 脳がはたらく！
のう 脳にエネルギーを
チャージします。



からだ 体を
ウェイクアップ！
あさ 朝ごはんでは体全体
がめざましくあたたか
まります。

ひまん 肥満も防く！?
ちようしょく 朝食を抜く子に太り
すぎがよく見られる
そうです。



おなかが
動きだす！
おなかがはたらきは
じめ、すっきり排便
できます。

せい 生活習慣病を予防！
ちようしょく 朝食は規則正しい生活リズム
をつくり、けんこう 健康を守ります。



4月の産地情報

- 米・・・秋田県、牛乳・・・千葉県から集乳、大根・・・東京都
- 馬鈴薯・・・鹿児島県、牛蒡・・・青森県、人参・・・静岡県
- 葱・・・東京都、胡瓜・・・埼玉県、玉葱・・・佐賀県
- 小松菜・・・茨城県、きゃべつ・・・愛知県、蕪・・・千葉県
- ピーマン・・・高知県、いちご・・・栃木県
- 白菜・・・茨城県、青梗菜・・・千葉県、ほうれん草・・・東京都
- 蕪・・・千葉県、卵・・・青森県、鶏肉・・・岩手県
- 豚肉・・・茨城県、しらす・・・瀬戸内
- めだい・・・インド洋

給食では草餅、白玉、うずらの卵などを出します。学校でも食前に指導し見守りますが、ご家庭でも口にいっぱい入れずによくかんで食べるようにご指導ください。よろしくお願いいたします。

日	献立	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 金	やきぶたチャーハン ちゅうかスープ こまつなとひじきのサラダ		ぎゅうにゅう やきぶた ハム ひじき とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう エッグケアマヨ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ こまつな ほしいたけ グリンピース きゃべつ えのきたけ	597
7 木	さんさいごはん けんちんじる まっちゃむしパン		ぎゅうにゅう とりこま あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ いとこんにやく さとう あぶら こんにやく さとも じょうしんこ でんぶん あまなっとう	ぜんまい わらび にんじん たけのこ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	612
8 金	ごはん てばもとのあまからに えだまめサラダ とんじる		ぎゅうにゅう とりてばもと ハム ひじき ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが ねぎ もやし にんじん えだまめ ごぼう だいこん	703
11 月	ざっこくごはん さわらのてりやき パリパリサラダ とりにくいりみそしる		ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ	こめ おぎ きび あわ さとう ワンタンのかわ あぶら パンこ でんぶん	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	610
12 火	ナン キーマカレー ゆでやさいサラダ フルーツゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく ダイズミート れんずまめ こなチーズ かんてん	ナン あぶら マーガリン こめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ たけのこ トマト マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン パインかん ももかん	703
13 水	たけのこごはん だいこんサラダ よしのじる くさだんご		ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめん とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん じょうしんこ しらたまこ つぶあん	たけのこ にんじん だいこん もやし きゅうり たけのこ ねぎ よもぎ	608
14 木	スパゲティナポリタン パンチビーンズ やさいスープ オレンジ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー だいたい とりにく	スパゲティ だいたい でんぶん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ オレンジ	633
15 金	ふかがわめし ごもくたまごやき わふうサラダ ごじる		ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく たまご だいたい とうふ みそ	こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら さとも	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ほしいたけ きゃべつ アスパラ だいこん ねぎ こまつな	625
18 月	ゆかりごはん ししゃものなんばんづけ かいそうサラダ しらたまスープ		ぎゅうにゅう ししゃも わかめ かんてん とりにく かまぼこ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しらたま	ねぎ にんじん こまつな きゃべつ もやし ほしいたけ だいこん	620
19 火	こうやどうふそぼろごはん はりはりづけ そうめんじる ちんすこう		ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ こんぶ	こめ あぶら さとう そうめん ふ こむぎこ ラード ごま	にんじん ほしいたけ きりぼしだいこん ねぎ こまつな	604
20 水	ちゅうかどん わんたんスープ やさいのぴりからづけ		ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり	608
21 木	ひじきチャーハン まめとやさいのスープ パプリカいりサラダ メロン		ぎゅうにゅう やきぶた ひじき ベーコン とりにく いんげんまめ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン グリンピース セロリ こまつな きゃべつ きゅうり パプリカ メロン	607
22 金	むぎいりごはん ギョロツケ わかめサラダ ベーコンスープ		ぎゅうにゅう とりにく たらすりみ わかめ ベーコン	こめ おぎ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん コーン セロリ	697
25 月	げんまいいりごはん トングスカン どさんこじる みかんミルクゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ かんてん なまクリーム	こめ げんまい あぶら さとう じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キゃべつ もやし りんご コーン はくさい ねぎ みかんじゅす	615
26 火	チキンライス ツナいりサラダ ABCスープ 清見オレンジ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	こめ マーガリン だいたい さとう あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゃべつ きゅうり コーン きよみ	609
27 水	ガパオライス もやしとハムのナムル はるさめスープ		ぎゅうにゅう だいたい あぶらあげ ぶたにく とりにく だいたいミート ハム	こめ おぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ もやし こまつな しょうが ほしいたけ えのきたけ ねぎ だいこん	619
28 木	ひやしたぬきうどん しそポテト みずようかん		ぎゅうにゅう とりにく あんこ かんてん	うどん あぶら さとう あげだま じゃがいも	こまつな ねぎ にんじん	685
29 金	ポークカレーライス こうはくゼリー フレンチドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん なまくりーむ	こめ こめこ あぶら マーガリン じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ ブロッコリー コーン いちご	717

都合により献立を変更することがあります。

【きゅうしょくもくひょう】
きゅうしょくのじかんをまもろう

今月の平均	エネルギー	蛋白質	脂質
	611kcal	25.1g	20.2g