

4がつ こんだてひょう

令和7年4月7日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
栄養職員

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	エネルギー たんぱく質
8火	2～6年生 給食はじまり マーボー豆腐丼	○	中華スープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、豆腐、みそ、なると、寒天	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、えのき、しめじ、にんじん、だいこん、にら、はくさい、こまつな、たけのこ、玉葱、ぶどうジュース	621 kcal 25.9 g
9水	キーマカレー	ジョア	コールスローサラダ	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、レンズまめ、鶏ささ身	米、油、上新粉、三温糖	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、干しぶどう、キャベツ、とうもろこし、パセリ	585 kcal 18.9 g
10木	チキンライス	○	アスパラガスのサラダ やさしいスープ きよみオレンジ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ	米、油、上白糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、アスパラガス、キャベツ、とうもろこし、もやし、さやいんげん、セロリ、清見オレンジ	585 kcal 22.0 g
11金	ごはん 手作りふりかけ	○	肉じゃが のりやえ	牛乳、かつお節、しらす干し、鶏肉、生揚げ、焼きのり	米、上白糖、じゃがいも、しらたき、油	玉葱、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、こまつな、もやし	599 kcal 25.3 g
14月	1年生 給食はじまり チキンカレーライス	○	キャベツサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、鶏肉、しらす干し、寒天	米、じゃがいも、油、米粉、上白糖	玉葱、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト、こまつな、キャベツ、とうもろこし、オレンジジュース、みかん	633 kcal 20.0 g
15火	うま煮丼	○	おかかあえ みそポテト	牛乳、鶏肉、生揚げ、かつお節、みそ	米、こんにゃく、上白糖、油、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、しょうが、こまつな、だいこん、えのき、とうもろこし	619.0 kcal 21.8 g
16水	スパゲティ ミートソース	○	ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、大豆、鶏ひき肉、おから、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、油	にんにく、しょうが、玉葱、切干だいこん、にんじん、えのき、パセリ、きゅうり、とうもろこし、みかん、もも、りんご	624 kcal 26.2 g
17木	ごはん くきわかめのつくだ煮	○	じゃがいものそばろ煮 ごまドレサラダ	牛乳、くきわかめ、かつお節、鶏ひき肉、生揚げ	米、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、油、かたくり粉、ごま	しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな	617 kcal 22.9 g
18金	菜の花ごはん	○	筑前煮 いちご	牛乳、油揚げ、たまご、鶏肉、凍り豆腐、焼き竹輪(卵不使用)、かつお節	米、上白糖、こんにゃく、油、さといも	にんじん、たくあん、切干だいこん、こまつな、なばな、ごぼう、れんこん、たけのこ、いちご	597 kcal 24.9 g
21月	ごまごはん	○	さばの香味焼き もずく汁 みかん(なつみ)	牛乳、さば、もずく、鶏肉、豆腐、かつお節	米、ごま、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、ねぎ、えのき、玉葱、たけのこ、しいたけ、みかん(なつみ)	622 kcal 28.3 g
22火	お赤飯	○	鶏のからあげ おひたし おいおいすまし汁	牛乳、ささげ、鶏肉、なると(卵不使用)、豆腐、かつお節	米、もち米、ごま、かたくり粉、米粉、油	こまつな、もやし、にんじん、えのき、みずな	598 kcal 28.0 g
23水	わかめしらすごはん	○	なのはなシュウマイ 春雨サラダ 春ねぎのみそ汁	牛乳、わかめ、しらす干し、鶏ひき肉、みそ、鶏ささ身、豆腐、にぼし	米、かたくり粉、ごま油、はるさめ、上白糖	玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし、キャベツ、こまつな	575 kcal 26.5 g
24木	うぐいすきなこ 揚げパン	○	春野菜のボトフ ブロッコリーのサラダ	牛乳、きな粉(青大豆)、鶏肉	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、油	アスパラガス、キャベツ、玉葱、にんじん、セロリ、ブロッコリー、とうもろこし、にんにく	589 kcal 23.7 g
25金	ふきごはん	○	千草焼き こんにゃくサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、油揚げ、たまご、豆腐、ひじき、鶏ひき肉、かつお節、鶏肉、みそ、かつお節	米、上白糖、油、しらたき、じゃがいも、こんにゃく	ふき、玉葱、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ぶなしめじ	607 kcal 29.8 g
28月	ごはん	○	鯖の西京焼き ひじきの煮物 ごじる	牛乳、さわか、みそ、ひじき、さつま揚げ、鶏肉、大豆、豆腐、わかめ、かつお節	米、上白糖、油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	にんじん、とうもろこし、だいこん、ねぎ、こまつな	602 kcal 29.5 g
30水	春のふんわり親子丼	○	わかめのさっぱり和え 新じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉、しらす干し、かつお節、たまご、わかめ、くきわかめ、しらす干し、わかめ、みそ、煮干し	米、油、上白糖、かたくり粉、しらたき、じゃがいも	玉葱、にんじん、えのきたけ、エリンギ、スタップえんどう、もやし、こまつな、しょうが	597 kcal 25.9 g

《献立は納品の状況により変更することがあります。》

4月 Lunch Time

新年度がはじまりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

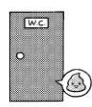
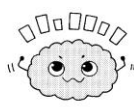
学校給食は、成長期にある子供たちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的に進める教材としても活用できます。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

- エネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きが活発になる
- 排便しやすくなる

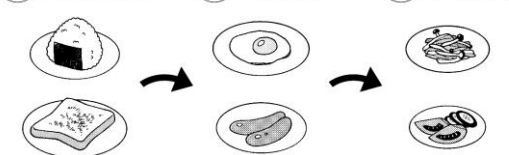


朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。



無理なく! ステップアップ 朝ごはん

- ステップ1 まずは 1 主食を食べよう
- ステップ2 次に 2 主菜を追加
- ステップ3 次に 3 副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 袖口は短く切っている
- 袖口は短く切っている
- 手は洗った
- 爪は短く切っている

体調が悪い時は先生に伝えましょう!



ちやうひいたく 調理委託について

今年度も引き続き、安全で安心なおいしい給食を、「協立給食株式会社」の調理員と共に、衛生や安全に気を付け、心をこめて作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



©少年写真画報社2025