

4がつ こんだてひょう

令和8年4月6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
7火	2~6年生 給食はじまり マーボー豆腐丼	○	中華スープ つぶつぶみかんゼリー	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,りんごジュース,みかん缶	629 kcal 26.2 g
8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,米粉,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
9木	チキンライス	○	アスパラガスのサラダ 野菜スープ 果物(きよみオレンジ)	牛乳,鶏肉,ひよこめ	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, きよみオレンジ(みかん)	585 kcal 22.0 g
10金	ごまごはん	○	さばの香味焼き もずく汁 果物(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,えのきたけ, 玉葱,たけのこ,干し椎茸,なつみ(みかん)	622 kcal 28.3 g
13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 ぶどうゼリー	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,ぶどうジュース	625 kcal 19.7 g
14火	うま煮丼	○	おかか和え 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 kcal 21.8 g
15水	スパゲティミートソース	○	ポテトサラダ りんごパイのヨーグルト	牛乳,大豆,鶏ひき肉,おかか,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,切干しだいこん, にんじん,えのき,パセリ,きゅうり, とうもろこし缶,パイ缶,りんご缶	629 kcal 26.2 g
16木	ごはん 手作りふりかけ	○	肉じゃが ゆかり和え	牛乳,かつお節,しらす干し,鶏肉,生揚げ	米,上白糖,じゃがいも,しらす,油	玉葱,にんじん,えのきたけ, さやいんげん,こまつな,キャベツ, ゆかり	598 kcal 25.8 g
17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※,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,切干しだいこん, ほうれんそう,なばな,ごぼう,れんこん, たけのこ,いちご	597 kcal 24.9 g
20月	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,たまご,豆腐,ひじき,鶏ひき肉,鶏 肉,みそ,かつお節	米,上白糖,油,しらす,じゃがいも,こんにゃく	玉葱,にんじん,だいこん,きゅうり, キャベツ,ごぼう,しめじ	617 kcal 29.7 g
21火	ごはん	○	鱈の西京焼き ひじきの煮物 吉野汁	牛乳,さわかみ,みそ,ひじき,さつま揚げ,鶏 肉,豆腐,かつお節	米,上白糖,油,かたくり粉	にんじん,とうもろこし,ねぎ,みずな	585 kcal 28.7 g
22水	うぐいすきなご揚げパン	○	春野菜のポトフ ブロッコリーのサラダ	牛乳,きな粉,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
23木	わかめしらすごはん	○	なのはなシュウマイ 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳,わかめ,しらす干し,鶏ひき肉,鶏 ささ身,豆腐,みそ,煮干し	米,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,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,とうがらし	575 kcal 26.5 g
24金	春のふんわり親子丼	○	わかめのさっぱり和え 果物(河内晩柑)	牛乳,鶏肉,じゃこ,かつお節,たまご,わか め,くきわかめ,しらす干し	米,油,上白糖,かたくり粉,しらす	玉葱,にんじん,えのき,エリンギ, スナップえんどう,きゅうり,こまつな, しょうが,河内晩柑	591 kcal 24.6 g
27月	ごはん のりのつくた煮	○	じゃがいものそばろ煮 春キャベツのゴマあえ	牛乳,のり,鶏ひき肉,生揚げ,かつお節	米,上白糖,じゃがいも,こんにゃく,油,か たくり粉,ごま,ねりごま	玉葱,にんじん,さやいんげん, キャベツ,こまつな	620 kcal 23.1 g
28火	お赤飯	○	とりの唐揚げ 野菜のり和え お祝いすまし汁	牛乳,ささげ,鶏肉,のり,豆腐,かつお節, お祝いなると※	米,もち米,ごま,かたくり粉,油,米粉	しょうが,にんにく,こまつな,もやし, にんじん,えのき,ねぎ,みずな	618 kcal 30.9 g
30木	ごはん	○	ヤンニウムチキン チョレギサラダ わかめスープ	牛乳,鶏肉,わかめ,のり,豆腐	米,かたくり粉,油,ごま油,ごま,トック	しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,にんじん,キャ ベツ,こねぎ	618 kcal 23.6 g

※今月は卵不使用の練り製品を使用します。

《献立は納品の状況により変更することがあります。》



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度がはじまりました。新しい教室で、新しい仲間と過ごす学校生活に、わくわくとドキドキがいっぱいですね。毎日、健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。早寝・早起き・朝ご飯を意識して、元気に登校できるようにしましょう。

ごあいさつ

本年度から学校栄養職員として赴任しましたと申します。安全で安心なおいしい給食を、昨年度と同様「協立給食株式会社」の調理員と共に、衛生や安全に気をつけ、心を込めて作っていきます。また、池三小の子供たちが給食の時間もしっかりと食の勉強ができるように旬や行事なども盛り込んだ給食にしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

