



れいわねん

令和7年

4月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
8 火	★新2年生～新6年生 給食開始						
	ガーリックトースト	○		しょくパン、バター	にんにく、パセリ		553 kcal
	チキンポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	しろワイン、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	20.3 g
フルーツカクテル					みかんかん、おうとうかん、パインかん、りんごかん		23.8 g
9 水	ターメリックライスホワイトソースかけ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、スキムミルク、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン	ターメリック、しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	591 kcal
	だいこんサラダ（じゃこ）		ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、もやし、きゅうり	す、しょうゆ	21.9 g
							23.3 g
10 木	きびごはん（ごまなし）	○		むせんまい、こめつぶむぎ、きび			688 kcal
	さばのかんこくふうやき		さば	さとう、しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ	しお、ほんみりん、しょうゆ、いちみつがらし	32.7 g
	まるごとわかめスープ		とりにく、くきわかめ、わかめ、めかぶわかめ	あぶら、でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、キャベツ、ながねぎ、しょうが	しお、しょうゆ、にほんしゆ、とりがら	29.4 g
	カルシウムビーンズ		だいた、こうやどうふ、かえりにぼし	でんぶん、あぶら	しょうが、にんにく、ケチャップ	ほんみりん、にほんしゆ、トウバンジャン	
11 金	たけのごはん	○	あぶらあげ	むせんまい、さとう	なまたけのこ、とうがらし、にんじん	にほんしゆ、しお、しょうゆ	558 kcal
	さかなのごまみそやき		さかな、しろみそ	さとう、しろごま、ねりごま		ほんみりん、しょうゆ	28.1 g
	かきたまじる		とりにく、もめんどうふ、わかめ、たまご	でんぶん	にんじん、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	17.6 g
14 月	★新1年生 給食開始						
	マーボードウフどん	○	とりにく、だいた、もめんどうふ、あかみそ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ、にら	トウバンジャン、にほんしゆ、しょうゆ、しお	555 kcal
	ばんさんすう		りょくとうはるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、ようがらし、す	24.3 g	
						18.2 g	
15 火	チキンカレーライス	○	とりにく、ピザチーズ、ぎゅうにゅう	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ケチャップ、トマトジュース	ほんみりん、クミン、カレーこ、ちゅうのうソース、しょうゆ、しお、こしょう、ローリエ、とりがら、ガラムマサラ	629 kcal
	しらすとわかめのサラダ		わかめ、しらす	さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しょうゆ	23.1 g
							21.5 g
16 水	スパゲティミートソース	○	とりにく、だいた、ピザチーズ	スパゲティ、あぶら、ちゅうざらとう、こむぎこ、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ	しお、あかワイン、ちゅうのうソース、ウスターソース、しろこしょう	607 kcal
	きのこのサラダ		ツナ	あぶら、じゃがいも	ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん、こまつな、にんにく、レモンじる	しろこしょう、しょうゆ	27.4 g
							22.8 g
17 木	そぼろごはん	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、しろごま	にんじん、しょうが、こまつな	にほんしゆ、しょうゆ、ほんみりん、しお	559 kcal
	はるやさいのうまに		とりにく、こうやどうふ	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、みずなたけのこ、こんにやく、ほししいたけ、さやいんげん	しょうゆ、しお、にほんしゆ、ほんみりん、けずりぶし	22.7 g
	くだもの（かんきつい）					きよみオレンジ	
18 金	チンジャオロースーどん	○	ぶたにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	みずなたけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	にほんしゆ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	592 kcal
	ツナとはるさめのごまずあえ		ツナ、あぶらあげ	りょくとうはるさめ、しろごま、さとう	にんじん、もやし、こまつな、ホールコーン、きゅうり	す、ほんみりん、しょうゆ	28.5 g
	とうにゅうプリン		ちようせいとうにゅう			プリンのもと	16.8 g
21 月	グリーンピースごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ	グリーンピース	にほんしゆ、しお	567 kcal
	ごもくたまごやき		ツナ、しらす、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、まいたけ、えだまめ	しょうゆ、にほんしゆ、しお、ほんみりん	25.5 g
	いもだんごじる		とりにく	じゃがいも、ながいも、でんぶん	だいこん、ぶなしめじ、ながねぎ、こまつな、にんじん	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし	17.2 g
22 火	かおりごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ		かおり	560 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく		しょうが	にほんしゆ、ほんみりん、しょうゆ	21.5 g
	ごまじゃこちゅうかサラダ		しらす	りょくとうはるさめ、しろごま、さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	す、しょうゆ	17.2 g
	カロテンゼリー（みかんいり）		パールアガー	さとう	にんじんジュース、みかんジュース、みかんかん		
23 水	わかめとおおなごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ	こまつな	しお、しょうゆ	557 kcal
	さかなのレモンふうみあげ		さかな	でんぶん、こめこ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、レモンかじゅう	にほんしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ	24.6 g
	ごまだれサラダ			しろごま、さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	15.8 g



令和7年

4月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
24 木	こくとうコッペパン			くろさとうパン			624 kcal
	はるやさいのクリームに	○	とりにく、とりにく、ぎゅうにゅう、なま クリーム、スキムミルク、ピザチーズ	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、か ぶ、ほうれんそう	しお、しろこしょう、 しろワイン、ローリ エ、とりがら	23.7 g
	アーモンドサラダ		わかめ	アーモンド、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、 ホールコーン	しょうゆ、す	27.1 g
★入学、進級おめでとう給食							
25 金	せきはん	○	ささげ	むせんまい、もちごめ、くろごま		しお	562 kcal
	さかなのしょうがふうみや き		さかな	さとう	しょうが、ながねぎ	にほんしゆ、しょう ゆ、ほんみりん、す	26.2 g
	さわにわん(ちくわ)		やきちくわ、わかめ	あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、みずにたけ のこ、ながねぎ、みずな	しょうゆ、しお、こ しょう、にほんしゆ、 けずりぶし、だしこん ぶ	15.7 g
	ミルクゼリーストロベリー ソース		ふんまつかてん、ぎゅうにゅう	さとう、いちごジャム	みかんかん		
28 月	じゃことだいのごはん	○	だいの、ちりめんじゃこ	むせんまい、こめつぶむぎ、ごまあぶら	こまつな	しお、しょうゆ、ほん みりん	560 kcal
	にくだんごとはるさめの スープ		とりにく、こうやどうふ、たまご	でんぶん、りよくとうはるさめ、ごまあぶ ら	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、 ながねぎ、チンゲンツアイ	しお、こしょう、にほ んしゆ、しょうゆ、と りがら	22.3 g
	アセロラポンチ				パインかん、みかんかん、おうとうかん、 りんごかん、アセロラジュース		15.6 g
30 水	こぎつねごはん	○	あぶらあげ、とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう	にんじん、しょうが、グリーンピース	にほんしゆ、しお、 しょうゆ	559 kcal
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、たまご、あおさ	こむぎこ、あぶら		しろこしょう、しお	23.4 g
	こんさいのみそしる		もめんどうふ、わかめ、しろみそ、あかみ そ	ごまあぶら、じゃがいも	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、な がねぎ、こまつな	けずりぶし	18.0 g
	くだもの(かんきつい)				あまなつみかん		

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。 ※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきましょう。

今月の給食紹介・新1年生の給食は、4月14日に開始します。

・入学・進級おめでとう給食を実施します。(25日)

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。(3色に含まれない食材は「その他」と記載しています。)

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

(3、4年生が基準)

今月の給食目標 給食の準備は順序よく手早くしよう。

今月の栄養目標 すき嫌いなく給食を食べよう。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
今月の平均	583	24.8	19.8

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	