



令和8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
★新2年生～新6年生 給食開始							
7 火	マーボードウフどん	○	とりにく、だいず、れいとうとうふ、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、でんぷん	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	587 kcal
	ばんさんすう			りよくとうはるさめ、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、す	23.0 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	
8 水	パインパン	○		パインパン			625 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、スキムミルク、とりにゅう、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	しお、しろこしょう、しろワイン、ローリエ、とりがら	23.8 g
	イタリアンドレッシングサラダ			さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく	しょうゆ、す、しお、しろこしょう、パブリカ	25.8 g
9 木	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			596 kcal
	さかなのコーンフレークやき		さかな、ピザチーズ	あぶら、パンこ、コーンフレーク	たまねぎ、にんにく	しお、こしょう、す、しょうゆ	35.6 g
	もずくのかきたまじる		もめんどうふ、もずく、たまご	でんぷん	にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、ほんみりん、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	17.3 g
	おかしなおかしなめだまやき		ふんまつかてん、ぎゅうにゅう	さとう	あんずかん		
10 金	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			573 kcal
	さかなのかんこくふうやき		ぶり	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、いちみつとうがらし	26.4 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、でんぷん	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	22.4 g
★新1年生 給食開始							
13 月	ジョア（マスカット）		ジョア（マスカット）				621 kcal
	にゅうがくおめでとうカレー		とりにく、レンズまめ、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、ソイレプール、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、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	21.3 g
	パリパリサラダ			ワンタンのかわ、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	す、しお、しろこしょう、しょうゆ	16.6 g
14 火	スパゲティナポリタン	○	ツナ、こなチーズ	スパゲティ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ	しお、ちゅうのうソース、こしょう	618 kcal
	じゃがいもくん		たまご、とりにゅう	じゃがいも、プレミックスこ、さとう、あぶら			22.9 g
	くだもの（かんきつるい）					かんきつるい	22.5 g
15 水	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、でんぷん、ごまあぶら	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	556 kcal
	ツナとはるさめのごまずあえ		ツナ、あぶらあげ	りよくとうはるさめ、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	27.6 g
16 木	たけのこごはん	○	あぶらあげ	むせんまい、さとう	たけのこ、にんじん	にほんしゆ、しお、しょうゆ	575 kcal
	きりぼしだいこんのたまごやき		ツナ、たまご	あぶら、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんにく、ながねぎ	しお、しろこしょう、オイスターソース	23.4 g
	たまねぎのみそしる		わかめ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	さつまいも	たまねぎ、こまつな	けずりぶし	18.8 g
17 金	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	602 kcal
	だいこんサラダ（じゃこ）		ちりめんじゃこ	しろごま、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	23.2 g
★入学、進級おめでとう給食							
20 月	きたのせきはん	○	あずき	むせんまい、もちごめ、さとう、くろごま		にほんしゆ、しお、だしこんぶ	561 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	25.9 g
	はるのさわにわん（ちくわ）		やきちくわ	あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、うど、ながねぎ、さやえんどう	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	14.7 g
	くだもの（かんきつるい）				あまなつみかん		
21 火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			628 kcal
	だいとくじあげ（ツナ）		ツナ、しらす	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん、こめこ	ぶなしめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、しお	21.3 g
	きりぼしだいこんとわかめサラダ		わかめ	あぶら、さとう、しろごま	もやし、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、ホールコーン	す、しょうゆ、しろこしょう	22.0 g
	とんじる		ぶたにく、だいず、しろみそ、あかみそ	さといも	ごぼう、ながねぎ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ぶなしめじ、こまつな	だしこんぶ、けずりぶし	
22 水	しょうゆラーメン	○	いか、ぶたにく、うずらたまご	むしちゅうかめん、ごまあぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、なましいたけ、キャベツ、チンゲンツァイ、ながねぎ	にほんしゆ、しお、しろこしょう、しょうゆ、オイスターソース、とりがら	578 kcal
	だいずとポテトのフライ		だいず	でんぷん、じゃがいも、あぶら		しお、パブリカ、チリパウダー、ガーリックパウダー	28.2 g
	くだもの（かんきつるい）					みしょうかん	21.8 g



# 令和8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
23 木	さかなのてりやきどん	○	シルバー	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	568 kcal
	こんがりあぶらあげいりおひたし		あぶらあげ		もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、ほんみりん、けずりぶし	30.1 g
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、だいず、あかみそ、しるみそ	さつまいも、じゃがいも	はくさい、まいたけ、ながねぎ、こまつな	けずりぶし	17.5 g
24 金	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			562 kcal
	ツナそぼろ		ツナ、ツナ	しろごま、さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、にほんしゆ	24.5 g
	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、たけのこみずに、こんにやく、ほししいたけ、グリーンピース	しょうゆ、しお、にほんしゆ、ほんみりん、けずりぶし	16.8 g
	くだもの（かんきつ類）				きよみオレンジ		
27 月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			564 kcal
	さかなのしおこうじやき		ぶり			にほんしゆ、しおこうじ	27.3 g
	こまつなじゃこいため		ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな、もやし	しょうゆ、にほんしゆ、しお	20.2 g
	とうにゆうじたてのやさしいる		とりにく、しるみそ、あかみそ、とうにゆう	さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、はくさい、こんにやく	けずりぶし	
28 火	ゆかりごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ		ゆかりこ	565 kcal
	ぶどうまめ		だいず	さとう		しょうゆ、ほんみりん	23.6 g
	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	でんぷん、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、みずにたけのこ、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	16.5 g
	キャロットゼリー		ふんまつかんてん、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		
30 木	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			601 kcal
	とりひきにくとこうやどうふのそぼろふりかけ		とりにく、こうやどうふ	あぶら、さとう	にんじん、まいたけ、グリーンピース	にほんしゆ、しょうゆ	26.0 g
	ワカサギのなんばんづけ		わかさぎ	こめこ、はくりきこ、あぶら、さとう	こねぎ	にほんしゆ、しょうゆ、す、いちみつとうがらし	19.8 g
	けんちんじる		あつあげ	あぶら、さといも	ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし	

◎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13日に開始します。 ・入学・進級おめでとう給食を実施します。（20日）

献立表について①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。

②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 好き嫌いを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	587	25.5	19.3

## 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>	