



# 4月のこんだて



令和8年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨髄を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal	
						タンパク質	脂質
6月		さけすし けんちんじる くだもの 	ぎゅうにゅう さけ たまご とりく とうふ	こめ さとう あぶら こま じゃがいも	さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ くだもの	579	26.2
						新しい学年での給食が始まります。みんなで協力して体と心の栄養になる給食時間にしましょう。	
7火		チャーハン はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう やきふた たまご ほたてかいばしら とりく とうふ	こめ あぶら ラード はるさめ	にんじん だけのこ しいたけ エリンギ ねぎ グリンピース こまつな しょうが しめじ くだもの	563	22.2
8水		ハヤシライス くだもの 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト くだもの	605	21.0
9木		セルフハンバーガー スープに くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン とりく	まるパン マーガリン あぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん くだもの	626	28.7
10金		たまごのクッパ パリパリサラダ わかめちゃんカップケーキ	ぎゅうにゅう とりく たまご ちりめんじゃこ わかめ とうにゅう	こめ かたくりこ わんたんのかわ ごま バター こむぎこ ごまあぶら	にんじん しめじ ねぎ ビーマン もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	643	21.4
13月		チキンカレー ココロサラダ オレンジゼリー 	ぎゅうにゅう とりく アガー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま さとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト くだもの しょうが にんじん セロリー だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし オレンジジュース	729	21.4
						1年生の給食が始まります。食べるだけではなく、給食の準備から片付けまでみんな順番にやります。	
14火		スバゲティミートソース パリッとポテト くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	スバゲティ あぶら さとう きょうざのかわ じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト くだもの	638	27.3
15水		だけのこごはん とうふのまさこあげ こもくきんびら すましじる 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりく ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ぶ	だけのこ にんじん ごぼう しらたき さやいんげん こまつな たまねぎ	639	27.1
16木		マーボーどん わかめスープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりく わかめ アガー	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく にんじん れんご んにら ねぎ チンゲ ンサイ もも	690	29.3
17金		チキンライス シーフードグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく えび いか メルルサー チーズ ぶたにく	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	トマトジュース にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう	651	30.7
						米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。そのうち月2食分は交流自治体（宮城県または秋田県能代市）のお米を使用しています。	
20月		ごはん（秋田） さかなのみそマヨやき やさいのおかかあえ こうはくふのすましじる	ぎゅうにゅう さわか みそ かつおぶし とうふ とりく	こめ マヨネーズ ぶ	キャベツ ほうれんそう もやし こまつな	586	31.6
21火		ウィンナーピザトースト はるのポトフ フルーツレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ウィンナーソーセージ とりく かんてん	しょくパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ	マッシュルーム ビーマン パセリ トマト にんじん セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん レモン	599	24.8
						先月の食育の日までは日本各地の郷土料理でした。全国一周したので、今月から、いろいろな本に登場する料理を出すことにしました。今回は、人気の絵本「パンとろろろ」から ウィンナーピザトースト を作ります。お楽しみに。	
22水		チンジャオロースーどん もやしのあますあえ きくらげととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん エリンギ たまねぎ きゅうり もやし きくらげ ねぎ えのきたけ だけのこ ビーマン	580	26.0
23木		カリカリうめごはん たまごやき きりぼしだいこんのもの みそじる	ぎゅうにゅう とりく たまご あぶらあげ なまあげ みそ	こめ ごま さとう あぶら	うめほし たまねぎ にんじん にら きりぼしだいこん ごぼう ねぎ だいこん しめじ	585	26.5
24金		ごはん（秋田） ひじきふりかけ とりくやさいのうまに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりく ちりめんじゃこ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし	573	27.8
27月		しらすとごまのごはん いかのあまからだれ ごまドレッシングサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう しらすほし いか みそ ぶたにく	こめ ごま あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ もやし フロッキー しめじ だいこん にんじん ごぼう エリンギ みつば	583	27.0
28火		チンゲンサイとぶたにくのやきそば みそポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ほたてかいばしら	むしちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ ごま	しょうが にんにく しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にら ねぎ	667	27.4
30木		むぎいりごはん あげきょうざ くきわかめのきんびら みそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ とうふ	こめ おしむぎ きょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら ごま	しいたけ エリンギ ねぎ にら キャベツ しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう	622	25.4

※野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。