



# \*こんだてひょう\*

令和8年度 豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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	
2~6年生 給食始まり	7 火	チリビーンズライス ハニードレッシングサラダ なつみ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、だいず	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、でんぷん、はちみつ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、きゅうり、キャベツ コーン、なつみ	591 21.3
	8 水	ピザトースト まめまめサラダ ポテトのポタージュ		ぎゅうにゅう、ハム、ピザチーズ レンズまめ、ひよこまめ ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、さとう、じゃがいも こめ、バター	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン キャベツ、きゅうり	592 24.1
	9 木	ごはん さけのてりやき ちくさおひたし とんじる		ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ ぶたにく、みそ、かつおぶし	こめ、こんにゃく、さとう あぶら、ごま、さといも	しょうが、こまつな、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ	601 31.6
	10 金	ふわとろおやこどん みぞれじる きよみオレンジ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご かつおぶし、のり、なまあげ	こめ、さとう、でんぷん	たまねぎ、ねぎ、みずな、だいこん にんじん、えのきたけ、こまつな きよみオレンジ	590 26.9
1年生 給食始まり	13 月	こめこのカレーライス カラフルサラダ りんごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら こめこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ きゅうり、パプリカ りんごジュース	606 18.6
	14 火	ごはん わふうおろしハンバーグ こまつなごまあえ じゃがいもとわかめのみそじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ かつおぶし、みそ、わかめ あぶらあげ	こめ、あぶら、パンこ、でんぷん さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ こねぎ、だいこん、こまつな はくさい、にんじん	611 27.6
	15 水	とりごぼうピラフ チキンポトフ カリカリポテトサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも はちみつ	しょうが、にんにく、ごぼう にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、セロリー、キャベツ きゅうり	590 20.9
	16 木	ミートソーススパゲッティ マゼドアンサラダ しらぬい		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ	スパゲッティ、あぶら、こめこ じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、きゅうり、コーン しらぬい	600 23.2
	17 金	ごはん エコふりかけ にくじゃが おかかりサラダ		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、ぶたにく	こめ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ、えのきたけ さやいんげん、キャベツ、きゅうり コーン	595 23.1
旬の食べ物 ★たけのこ★	20 月	ごはん はるまき きりぼしだいこんのサラダ あおなのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、はるまきのかわ はるさめ、あぶら、でんぷん さとう、こむぎこ	たけのこ、しいたけ、にんじん にら、しょうが、にんにく きりぼしだいこん、コーン こまつなたまねぎ、えのきたけ	610 19.9
	21 火	ツイストパン はるキャベツのクリームシチュー ツナサラダ ニューサマーオレンジ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、とうにゅう、ツナ	ココアパン、あぶら、じゃがいも こめこ、マーガリン、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン ニューサマーオレンジ	599 21.9
入学・進級 お祝いメニュー	22 水	ちらしずし さかなのたつたあげ てまりのすましじる		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、のり、さわら かつおぶし、とうふ	こめ、さとう、あぶら でんぷん、てまりの	にんじん、かんぴょう さやえんどう、しょうが こまつな、えのきたけ	600 29.9
世界の料理 【韓国】	23 木	ブルコギどん むらくもスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しめじ もやし、にら、にんにく、しょうが ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	603 23.1
	24 金	ごはん たまごゆき みそドレッシングサラダ さつまじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご みそ、とりにく、さばぶし	こめ、あぶら、さとう、さつまいも こんにゃく	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	624 25.7
旬の食べ物 ★みしょうかん★	27 月	あおなのチャーハン ぎょうざ ワンタンスープ みしょうかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ でんぷん、こむぎこ ワンタンのかわ	にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、にんにく、しょうが にら、はくさい もやし、みしょうかん	600 23.0
	28 火	みそラーメン かいそうサラダ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、わかめ	あぶら、さとう	にら、もやし、にんじん、ねぎ こまつな、たまねぎ、はくさい コーン、しょうが、キャベツ きゅうり、パナップル、りんご おうとう	629 23.3
	30 木	ごはん いかのチリソース ちゅうかさサラダ かぶときのこのスープ		ぎゅうにゅう、いか、ベーコン	こめ、でんぷん、あぶら、さとう はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、もやし、にんじん コーン、こまつな、かぬ、しめじ えのきたけ	603 21.8

※食材料購入等により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量(中学年) 給食回数: 17回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	603	23.9	21.2

\* 4月の給食目標 \*

◇給食の準備は手早くしよう。  
◇食べ物の仲間を知ろう。



## 《今月の献立》

- ・13日(月)・・・1年生の給食が始まります。給食室手作りのカレーライスを味わって食べましょう。
- ・22日(水)・・・要小の皆さんの入学と進級をお祝いした給食です。ちらし寿司と手鞠の形をしたお麩が入った「手鞠麩のすまし汁」が出ます。
- ・27日(月)・・・美生柑はさわやかな香りと、ジューシーで上品な甘酸っぱさがあるのが特徴のオレンジです。その他にも、4月の給食では南津海(なつみ)や清見オレンジ、ニューサマーオレンジといった、今が旬の柑橘類が出ます。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう

★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

お願い  
お子さんが白衣な  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。