



# 4月の予定献立表



令和8年4月6日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
7	火	2年生以上 給食開始	さけとわかめのピラフ キャベツのクリームスープ くだもの	牛乳	こめ,バター,あぶら,こめこ, じゃがいも	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, さけ,ベーコン,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,ホールコーン, しょうが,たまねぎ,キャベツ,かぶ, こまつな,しめじ,くだもの	◎献立表について 冷蔵庫など目にしやすいところに 貼って、ご一読ください。	
8	水	入学式	とりすきどんぶり じゃがいものきんぴら アップルゼリー	牛乳	こめ,こんにやく,あぶら, さとう,ごまあぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく, こなかんてん	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい, ごぼう,りんごジュース		
9	木		ごはん・ひじきふりかけ にくじゃが こんにやくサラダ	牛乳	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにやく, さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ひじき, こなかつお,ぶたにく	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし, さいやいんげん,きゅうり,キャベツ, しめじ	◎田倉農園の野菜 「東京野菜の日」は西東京市の 田倉農園から直送された新鮮な 野菜を使用します。 田倉農園は30年以上前から、 都内の学校やレストランに野菜を 届けています。また、農園の様子を ウェブで紹介する活動も行ってい ます。 校外学習で田倉農園に実際に 行き、生産者の工夫や苦勞を学 ぶこともあります。このような田倉 農園とのやりとりをきっかけに給 食を通して「野菜のおいしさ」や 「生産者の思い」を子供たちに伝 えていけたらと考えています。	
10	金		ごはん さつまじる さかなのねぎみそやき おひたし	牛乳	こめ,こんにやく, さつまいも,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, さかな	にんじん,ごぼう,ながねぎ,しょうが, かぶ,キャベツ,もやし,こまつな		
13	月		ごはん わかめとはるさめのスープ ぶたにくとうふのみそいため	牛乳	こめ,はるさめ,ごまあぶら, あぶら,さとう,かたくりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, カットわかめ,ぶたにく, みそ,もめんどうふ	だいこん,こまつな,ながねぎ,しょうが, にんじん,たけのこみずに,たまねぎ, キャベツ,ピーマン,えのき		
14	火	1年生 給食開始	チキンカレー コースローサラダ ぶどうゼリー	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,こなかんてん	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, さいやいんげん,ホールコーン, キャベツ,きゅうり,りんご, ぶどうジュース		
15	水		ひよこまめのピラフ キャベツとベーコンのスープ こめこのココアケーキ	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, かたくりこ,さとう, はちみつ	ぎゅうにゅう,とりにく, ひよこまめ,ベーコン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぶ, キャベツ,こまつな, マッシュルームみずに		
16	木		ごはん みそしる とうふハンバーグ コーンサラダ	牛乳	こめ,じゃがいも,さとう, あぶら,かたくりこ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, みそ,ぶたひきにく, しほりどうふ,だいず	かぶ,こまつな,キャベツ,にんじん, ホールコーン,たまねぎ		
17	金		ひじきごはん はるやさいのとんじる さかなのこうみやき	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, さとう,じゃがいも, ごまあぶら,かたくりこ	ぎゅうにゅう,ひじき,みそ, ぶたにく,もめんどうふ, さかな	にんじん,さいやいんげん,ごぼう, かぶ,たけのこみずに,キャベツ, スナップエンドウ,ながねぎ, しょうが	◎毎日19日は食育の日 食育の日(休みの場合は前後の 日)には、日本の各地域の郷土料 理を作ります。今月は19日が休 みのため、20日を食育の日とし、 千葉県郷土料理を作ります。	
20	月	食育の日	たかつのとりめし ぐたくさんみそしる さんかやき	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, かたくりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,もめんどうふ, みそ,いわしすりみ, ツナフレーク	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな, キャベツ,しょうが,ながねぎ		
21	火		ハニレモントースト ポークビーンズ ゆでやさいのオニオンソース	牛乳	しよくパン,バター,はちみつ, あぶら,じゃがいも,こめこ, さとう,オリブあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホートマト,キャベツ,かぶ,きゅうり, ホールコーン	<4月が旬の食べ物> ・春キャベツ ・さやえんどう ・新たまねぎ ・アスパラガス ・新ごぼう ・スナップエンドウ ・ふき ・清見オレンジ ・さわら など	
22	水		わかめごはん にくどうふ みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, さとう,かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶたにく,もめんどうふ, みそ	にんじん,だいこん,たまねぎ, ながねぎ,さいやいんげん,キャベツ, もやし,きゅうり,しめじ		
23	木		ごはん いなかじる ちぐさやき きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, じゃがいも,さとう,あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく, なまあげ,たまご,ハム	ごぼう,だいこん,ながねぎ,にんじん, たまねぎ,こまつな,きりぼしだいこん, もやし,きゅうり,キャベツ		
24	金		ごはん きのこじる さかなのたつたあげ しょうがじょうゆあえ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, かたくりこ,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,さかな	にんじん,だいこん,ながねぎ, しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, えのき,しめじ,なめこみずに	◎世界の料理 毎月1回、世界の国々の郷土料 理を取り入れます。今月は、中国 の郷土料理を作ります。	
27	月	世界の 料理	しせんふうマーボーとうふどん ユイミータン くだもの	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, もめんどうふ,たまご	しょうが,にんにく,にんじん,ながねぎ, たまねぎ,たけのこみずに, チンゲンサイ,クリームコーン,にら, ホールコーン,くだもの		
28	火	カミカミ メニュー	ごはん からみとうふじる ししゃものからあげ かいそうサラダ	牛乳	こめ,じゃがいも,こめこ, かたくりこ,あぶら, ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, もめんどうふ,ししゃも, かいそうミックス	にんじん,キャベツ,ながねぎ,もやし, きゅうり,ホールコーン,えのき	◎8のつく日はカミカミメニュー 8(歯)ということで、歯の健康を 保つためにかみごたえのある食 べ物や料理を出します。	
29	水		昭和の日						
30	木		ぶたにくとおおなのあんかけやきそば あおのりビーンズポテト くだもの	牛乳	ごまあぶら,おししゅうかめん, あぶら,さとう,かたくりこ, じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,あおのり	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, はくさい,こまつな,ながねぎ,くだもの		

☆果物は、旬のもの(柑橘類)を使用します。

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

## 今月の給食目標 きまりを守って楽しく食べましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	595kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	29%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	1.9g	2g未満