



# 4がつ こんだてひょう



れいわ ねんど としま くりつ ちはや しょうがっこう  
令和6年度 豊島区立千早小学校

しよくいのうにゆう つごう こんだて へんこう ばあい りょうしよう  
\*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

きゅうしょくばい かいすう かい  
給食予定回数16回

日	しゅしよく・おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8火	ごはん ぶりのてりやき ひじきのもの さわにわん	○	ぶり、ひじき、あぶらあげ、ぶたにく、かつおぶし、 ★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、さとう、てんぷん、サラダあぶら、いとこんにやく	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、えのきたけ、こまつな	579 kcal 28.3 g 20.4 g 2.2 g
9水	にしよくそぼろどん すましじる	○	とりにく、かつおぶし、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さとう	にんじん、しょうが、だいこん、こまつな	554 kcal 25.6 g 17.7 g 2.2 g
10木	スパゲティミートソース もやしソテー オレンジゼリー	○	ぶらにく、ベーコン、こなかんてん、★ぎゅうにゆう (いんよう)	スパゲッティ、サラダあぶら、はくりきこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ、 もやし、さやいんげん、みかんかん、オレンジ ジュース	621 kcal 25.7 g 20.9 g 2.2 g
11金	むぎごはん しせんどうふ はるさめスープ くだもの *とうきょうやさいのひ	○	おしどうふ、ぶたにく、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、 てんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、にら、ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、きよみオレンジ	598 kcal 25.2 g 17.2 g 2.2 g
14月	チキンピラフ ころころサラダ ミネストローネ	○	とりにく、ひよこまめ、ベーコン、いんげんまめ、 ★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、マーガリン、サラダあぶら、じゃがいも、 すりごま、さとう、たまごふしようにマヨネーズ、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、えのきたけ、 グリーンピース、だいこん、きゅうり、キャベツ、 セロリー、トマトかん	596 kcal 20.1 g 22.8 g 1.8 g
15火	ポークカレーライス カントリーサラダ くだもの	○	ぶたにく、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、はくりきこ、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、レモン、ピーチパイン	605 kcal 19.6 g 19.8 g 1.8 g
16水	ごはん あじのたつたあげ こまつなごまあえ のっぺいじる	○	まあじ、とりにく、あぶらあげ、もめんどうふ、 かつおぶし、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、てんぷん、すりごま、さとう、 こんにやく	しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	589 kcal 26.8 g 21.3 g 2.4 g
17木	ハニーレモントースト キャベツのクリームシチュー ピリからサラダ	○	とりにく、ちようせいとうにゆう、にゆうふしように とうにゆうなまクリーム、★ぎゅうにゆう (いんよう)	★しよくパン、マーガリン、はちみつ、グラニュー とう、サラダあぶら、じゃがいも、はくりきこ、 さとう、ごまあぶら、すりごま	レモン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 ブロッコリー、ホールコーン、にんにく	611 kcal 20.3 g 29.5 g 2.4 g
18金	おせきごはん とりのからあげ わふうサラダ じゃがいものみそしる *とうきょうやさいのひ	○	あずき、とりにく、もめんどうふ、しろみそ、あかみ そ、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、もちごめ、くろごま、サラダあぶら、かたくり こ、はくりきこ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、 たまねぎ、こまつな	659 kcal 24.2 g 23.9 g 2.0 g
21月	ごはん さばのこうみやき ごしきあえ キャベツのみそしる	○	まさば、いとかつお、あぶらあげ、もめんどうふ、 しろみそ、あかみそ、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも	ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、 しめじ、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ	572 kcal 28.0 g 20.5 g 2.2 g
22火	パセリライス とうふのグラタン アスパラのソテー トマトたまごのスープ	○	おしどうふ、とりにく、おちようせいとうにゆう、 にゆうふしように とうにゆうなまクリーム、★ピザ チーズ、ベーコン、★たまご、★ぎゅうにゆう (い んよう)	こめ、サラダあぶら、はくりきこ	パセリ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、 もやし、にんにく、トマトかん、さやいんげん	632 kcal 25.9 g 25.2 g 2.4 g
23水	にくやきうどん だいがくいも くだもの	○	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゆう (いんよう)	うどん、ごまあぶら、てんぷん、サラダあぶら、 さつまいも、さとう、ごま	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、 あまなつ	574 kcal 19.9 g 16.7 g 1.9 g
24木	ぶきごはん とりにくのごまやき ぐだくさんみそしる ぶどうかんてん *パースデーきゅうしよく	○	かつおぶし、あぶらあげ、とりにく、もめんどう ふ、しろみそ、あかみそ、こなかんてん、★ぎゅう にゆう (いんよう)	こめ、ごま、ねりごま、さとう、ごまあぶら、 こんにやく	ぶき、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、ぶどうジュース	598 kcal 24.5 g 19.7 g 2.2 g
25金	むぎごはん ゼリーフライ だいこんサラダ けんちんじる *とうきょうやさいのひ	○	おから、★たまご、ぶたにく、もめんどうふ、 かつおぶし、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、パンこ、は くりきこ、さとう、こんにやく、 すりごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、 レタス、しょうが、こまつな	591 kcal 20.3 g 20.0 g 2.3 g
28月	フルコギどん トックスープ きりぼしだいこんのナムル	○	ぶたにく、とりにく、★たまご、さばぶし、★ぎゅう にゆう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、トック	たまねぎ、もやし、にら、にんじん、しょうが、にん にく、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり	611 kcal 27.3 g 17.4 g 2.4 g
30水	ごはん とうふのカレーに いとかんてんのごまずあえ くだもの	○	もめんどうふ、ぶたにく、さばぶし、いとかんて ん、あぶらあげ、★ぎゅうにゆう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、さとう、 てんぷん、ごまあぶら、すりごま、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、 チンゲンツァイ、きゅうり、かわちばんかん	610 kcal 27.2 g 20.9 g 1.8 g
※アレルギー食品には★を表示しています						2月の平均 600 kcal 24.3 g 20.9 g 2.2 g

## 4月の給食目標 給食の決まりを知ろう

\*今年度は4月8日から給食が始まります。環境が大きく変わるこの季節は、不安や緊張から体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠を取り、バランスの良い食事を心がけましょう。

\*4月15日の果物はピーチパインです。ピーチパインは沖縄県で生まれたパイナップルの新品種です。普通のパイナップルよりも一回り小ぶりで、ピンク色をした外見が特徴です。また、果肉は比較的柔らかく、甘味が強い果物です。

\*4月24日は今が旬のぶきを使ったごはんです。ぶきは日本で古くから食べられてる山菜です。

\*4月25日は埼玉県行田市の郷土料理のゼリーフライです。コロッケのような見た目をしており、おからとじゃがいもをベースに、ねぎやにんじんなどの野菜が入っているのが特徴です。フライという名前は「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。

