



4がつ こんだてひょう



令和8年度 豊島区立千早小学校

*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。

給食予定回数17回

日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 緑の仲間 体の調子を整える	1和1たんぱく質 脂質 食塩相当量
7火	ブルコギどん トックスープ きりぼしだいこんのナムル がいこくりょうり:かんこく	○	ぶたにく, とりにく, ★たまご, さばぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, さとう, ごまあぶら, しろごま, トック, さんおんとう, ごま	たまねぎ, もやし, にら, にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく, だいこん, えのきたけ, 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
8水	ポークカレーライス コーンサラダ ☆にゅうがくしき☆	○	ぶたにく, いんげんまめピューレ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, じゃがいも, こむぎ, さとう, ごま, しろねりごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ★きゅうり, とうもろこしかん	593 kcal 20.5 g 18.0 g 2.3 g
9木	きんときまめごはん サワラのみそゆうあんやき はるさめのスープに さつまいもとりんごのかさねに	○	あかいんげんまめ, さわら, しろみそ, ぶたにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, もちごめ, さとう, かたくりこ, はるさめ, さつまいも, マーガリン	ゆず, しょうが, はくさい, にんじん, ほしいたけ, ねぎ, こまつな, ★りんごかん	607 kcal 23.7 g 14.6 g 1.9 g
10金	ごはん のっぺいじる さけのフライ こまつなごまあえ ＊とうきょうやさいのひ	○	さけ, とりにく, あぶらげ, とうふ, かつおけずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, こむぎ, パンこ, だいずあぶら, ごま, さんおんとう, こんにやく, かくりこ	こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ	601 kcal 26.5 g 19.5 g 2.2 g
13月	おぎごはん かぶのみそしる とりのからあげ はるさめのいためもの ◎1ねんせい きゅうしよくかいし	○	とりにく, ぶたにく, なまあげ, しろみそ, あかみそ, かつおけずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, かたくりこ, こむぎ, だいずあぶら, ごまあぶら, はるさめ	にんじん, もやし, ピーマン, あかピーマン, えのきたけ, かぶ	610 kcal 23.2 g 23.7 g 2.0 g
14火	チキンピラフ スパニッシュオムレツ とうもろこしのスープ	○	とりにく, ★たまご, ベーコン, とうふ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, だいずあぶら, じゃがいも, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ピーマン, とうもろこしかん	607 kcal 24.6 g 22.0 g 2.2 g
15水	はるのふんわりおやこどん さわにわん くさだんご しゅんのしよくざい:よもぎ	○	とりにく, ★たまご, ぶたにく, かつおけずりぶし, あずき, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, さんおんとう, かたくりこ, しらたまご, みずあめ	たまねぎ, カットかんぴょう, にんじん, しめじ, えのきたけ, スナップえんどう, だいこん, ごぼう, こまつな, よもぎパウダー	645 kcal 26.9 g 16.6 g 2.5 g
16木	スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの	○	ぶたにく, ★パルメザンチーズ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ, オリーブあぶら, だいずあぶら, こむぎ, さとう, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ, ★きゅうり, キャベツ, あまなつ	605 kcal 23.3 g 24.1 g 2.3 g
17金	おせきはん キャベツのみそしる サワラのたつたあげ わふうサラダ ＊とうきょうやさいのひ	○	あずき, さわら, とうふ, しろみそ, あかみそ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, もちごめ, くるごま, だいずあぶら, かたくりこ, さんおんとう, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, ★きゅうり, かぶ, たまねぎ, こまつな	627 kcal 24.3 g 21.8 g 2.4 g
20月	さくらトースト キャベツのクリームシチュー ツナと大根のサラダ	○	ベーコン, とりにく, ★ぎゅうにゅう, ★なまクリーム, まぐろかん, わかめ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	しよくパン, ★バター, グラニューとう, だいずあぶら, じゃがいも, こむぎ, ごまあぶら	★いちごジャム, たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, パセリ, レモン, ★きゅうり, だいこん, しょうが	606 kcal 20.1 g 28.8 g 2.7 g
21火	ガバオライス わかめサラダ キャベツのスープ がいこくりょうり:タイ	○	とりにく, わかめ, ベーコン, レンズまめ, ひよこまめピューレ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さとう, ごま	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, だいこん, れんこん, ピーマン, もやし, あかピーマン, とうもろこしかん, なす, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ	596 kcal 25.5 g 20.1 g 2.4 g
22水	たけのごはん にしめ やさしいごまみそさらだ しゅんのしよくざい:たけのこ	○	あぶらあげ, とりにく, あかみそ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, だいずあぶら, こんにやく, じゃがいも, さんおんとう, ごま	たけのこ, にんじん, さやえんどう, ごぼう, だいこん, しめじ, こまつな, キャベツ, ほうれんそう, もやし	599 kcal 21.7 g 18.1 g 2.3 g
23木	コシヤリ とうふのスープ アスパラサラダ がいこくりょうり:エジプト	○	ひよこまめ, レンズまめ, とうふ, ベーコン, とりにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, マーガリン, マカロニ, かたくりこ, だいずあぶら, さんおんとう	たまねぎ, エリンギ, ★トマトかん, もやし, だいこん, にんじん, ピーマン, パセリ, アスパラガス, キャベツ, ★きゅうり	616 kcal 21.2 g 18.7 g 2.3 g
24金	ふきごはん ぐだくさんみそしる とりにくのごまやき くだもの しゅんのしよくざい:ふき ＊とうきょうやさいのひ	○	かつおけずりぶし, あぶらあげ, とりにく, とうふ, しろみそ, あかみそ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, しろごま, しろねりごま, さとう, ごまあぶら, こんにやく	ふき, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな, かわちばんかん	565 kcal 23.5 g 18.0 g 2.1 g
27月	わかめごはん やさしいっぱいみそしる ゼリーフライ きょうりょうり:さいたま いとかんてんのごまざあえ	○	たきこみわかめ, とりにく, とうふ, あかみそ, さばぶし, ドライおから, ★たまご, いとかんてん, あぶらあげ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, ごまあぶら, さとも, こんにやく, じゃがいも, パンこ, だいずあぶら, しろごま, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな, ほしいたけ, たまねぎ, あかピーマン, きピーマン, ★きゅうり, もやし, ブロッコリー	636 kcal 22.8 g 23.2 g 2.3 g
28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	○	とうふ, ベーコン, ★ぎゅうにゅう, ★なまクリーム, ★ピザチーズ, ★粉チーズ, とりにく, ★たまご, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, だいずあぶら, こむぎ, オリーブあぶら	パセリ, たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム, アスパラガス, もやし, ★トマトかん, えだまめ	646 kcal 25.5 g 28.1 g 2.0 g
30木	チャーシューしょうゆラーメン もやしのあえもの オレンジゼリー ※パースデーきゅうしよく	○	ぶたにく, さばぶし, こなかんてん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	ちゅうかめん, だいずあぶら, さんおんとう, さとう	もやし, キャベツ, にんじん, にら, しょうが, とうもろこしかん, にんにく, ほうれんそう, みかんかん, オレンジジュース	622 kcal 22.4 g 21.3 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

4月の給食目標

給食の決まりを知ろう。

4月の平均
611 kcal
23.7 g
20.8 g
2.1 g

◎2～6年生は7日から、1年生は13日から給食が始まります。

*新一年生は4月13日から給食が始まります。食べたことのない食べ物や苦手な食べ物も出るかと思ひます。

たくさんの種類の食べ物や料理に触れ、食事の大切さを学んでください。

*新学期が始まり、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くなります。十分な睡眠をとり、

朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。

*金曜日は「東京野菜の日」です。東京でとれた食材を使用しています。4月は、小松菜、ねぎ、大根などを、使用しています。

