

4月 こんだて表

令和8年

豊島区立高松小学校

日	の もの	主食 しほく	おかず	あかのな かま 血や肉や骨・ 歯を作る食品	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	エネルギー たんぱく質
6日 始業式							
7	火	マーボー豆腐丼 豆腐、豆	わかめサラダ 2色ゼリー (みかん、ぶどう)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、みそ、 テンメンジャン、 八丁みそ、わかめ	米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ごま、 クールゼリーの素、 パールアガー	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 ねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、 玉葱、オレンジジュース、 ぶどうジュース	605 kcal 23.6 g
8	水	キムチチャーハン	春雨スープ なつみ (かんきつ類)	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、キムチ、しめじ、もやし、 こまつな、なつみ	551 kcal 19.3 g
9	木	ごはん	さばのみそ煮 菜の花の和風サラダ みたらしだんご	牛乳、さば、みそ	米、砂糖、油、すりごま、 冷凍白玉もち、かたくり粉	しょうが、ねぎ、だいこん、もやし、 えのきたけ、菜の花、にんじん	687 kcal 25.9 g
10	金	ツナガーリックピラフ	マッシュポテトのチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳、ツナ、生クリーム、 牛乳、ウィンナー、チーズ、 冷凍えだまめ	米、豆乳クリームバター、 じゃがいも、バター、 砂糖、油、オリーブ油	にんにく、にんじん、玉葱、 マッシュルーム(袋)、ピーマン、 キャベツ、アスパラガス、きゅうり	636 kcal 23.2 g
ブックメニュー 図書司書さんと相談し、毎月ブックメニューを提供しています。今月は春野菜(菜の花・新玉ねぎ・新じゃが・春キャベツ・アスパラガス等)が登場する本です。学習情報センターでブックメニューの本を紹介されているので、ぜひ読んでください。							
13	月	ハヤシライス ★1年生給食開始★ 1年生初めての給食は、 ルーから手作り、こだわりの 「ハヤシライス」です	カラフルサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、豚肉、八丁みそ	米、油、豆乳クリームバター、 じゃがいも、 マッシュルーム、 クールゼリーの素	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(袋)、 タイストマト、 トマトケチャップ、 トマトピューレ、 キャベツ、 プロコッロー、 赤ピーマン、 ホールコーン、 みかん缶、 みかんジュース	636 kcal 19.1 g
14	火	ソースやきそば	ごまドレッシングサラダ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、あおのり	蒸し中華めん、油、砂糖、 すりごま、練りごま、 冷凍白玉	にんにく、キャベツ、玉葱、にんじん、 もやし、 しらぎゅうり、 パイン缶、 もも缶、みかん缶	649 kcal 20.5 g
15	水	あきた米 ごはん	新じゃがいものそぼろ煮 八宝みそ汁	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、 さば節、木綿豆腐、油揚げ、 白みそ、赤みそ、 こんぶ	米、油、新じゃがいも、 砂糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、玉葱、 冷凍さやいんげん、 だいこん、 えのきたけ、 ごぼう、 ねぎ、 こまつな	597 kcal 24.0 g
16	木	新たまねぎの親子丼	コーンサラダ いちご	牛乳、鶏肉、たまご	米、油、砂糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、ねぎ、 しらたき、 だいこん、 春キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 いちご	549 kcal 21.9 g
17	金	わかめごはん	鮭の塩焼き ささみの和風サラダ 新じゃがいもと厚あげのみそ汁	牛乳、たきこみわかめ、 さけ、 鶏ささみフレック、 生揚げ、 さば節、 白みそ、 赤みそ	米、ごま油、ごま、 ごま油、 砂糖、 新じゃがいも	きゅうり、 もやし、 にんじん、 チンゲンツァイ、 はくさい、 こまつな、 えのきたけ	558 kcal 31.9 g
20	月	クリームライス	ポテトフレンチサラダ 果物(セミノール)	牛乳、鶏肉、牛乳、 生クリーム、 バルメザンチーズ	米、豆乳クリームバター、油、 有塩バター、 米粉、 じゃがいも、 砂糖	玉葱、 マッシュルーム(袋)、 にんじん、 アスパラガス、 ホールコーン、 セミノール	553 kcal 17.4 g
21	火	たまごチャーハン	わかさぎのから揚げ パンサンスー	牛乳、豚肉、たまご、 わかさぎ、 ボンレスハム	米、ごま油、油、かたくり粉、 緑豆はるさめ、 砂糖	しょうが、 にんにく、 にんじん、 ねぎ、 にんにく、 きゅうり、 もやし	558 kcal 25.0 g
22	水	五目あんかけ丼	のり塩ピーズポテト 冷凍パイ	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 大豆、 あおのり	米、油、かたくり粉、 ごま油、 じゃがいも	にんにく、 しょうが、 にんじん、 新玉ねぎ、 はくさい、 干し椎茸、 ねぎ、 チンゲンツァイ、 冷凍パイ	584 kcal 19.4 g
23	木	ごはん	鶏肉のコーンフレック焼き 中華ツナサラダ たまごスープ	牛乳、鶏肉、 乾燥わかめ、 ツナ、 たまご	米、 マヨネーズ(卵不使用)、 コーンフレック、 ごま、 ごま油、 砂糖	にんにく、 もやし、 にんじん、 きゅうり、 玉葱、 エリンギ、 こまつな	609 kcal 28.6 g
24	金	セルフフィッシュバーガー	じゃがいものミルク煮 ABCスープ	牛乳、 ホキベーコン、 生クリーム、 鶏肉、 ひよこまめ	ミルクパン、 油、 薄力粉、 パン粉、 じゃがいも、 豆乳クリームバター、 ABCマカロニ	トマトケチャップ、 にんにく、 玉葱、 にんじん、 セロリー、 キャベツ、 かぶ、 かぶの葉、 冷凍さやいんげん	637 kcal 29.5 g
27	月	高松カレーライス 絵本献立 「いろいろおふるはり隊!」にんじんさん、 たまねぎさん、 じゃがいもさん、 いろいろな風呂をレポートする、 楽しい絵本にちなんで献立です。	パリパリサラダ くだもの(不知火予定)	牛乳、 鶏肉	米、 油、 じゃがいも、 米粉、 ワンタンの皮、 ごま、 ごま油、 砂糖	にんにく、 しょうが、 セロリー、 玉葱、 にんじん、 タイストマト、 キャベツ、 きゅうり、 こまつな、 しらぬひ予定	618 kcal 19.8 g
29日 昭和の日							
28	火	ごはん	魚の東煮 野菜のおかかあえ さつま汁(鹿児島県郷土料理)	牛乳、 めかじき、 糸かつお、 鶏肉、 さば節、 油揚げ、 白みそ、 赤みそ	米、 油、 かたくり粉、 砂糖、 ごま、 じゃがいも	しょうが、 はくさい、 もやし、 こまつな、 ごぼう、 こんにゃく、 にんじん、 だいこん、 干し椎茸、 ねぎ	632 kcal 30.3 g
30	水	きなこあげパン	ワンタンスープ じゃこの和風サラダ	牛乳、 きな粉、 豚肉、 じゃこ、 乾燥わかめ	油、 ミルクパン、 砂糖、 乾燥ワンタン、 ごま油、 ごま	にんじん、 はくさい、 ねぎ、 しょうが、 きくらげ(乾)、 だいこん、 きゅうり、 こまつな	554 kcal 28.4 g

- * 食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。
- * 給食時には、ランチョンマットを机に敷きます。給食当番は白衣・帽子・マスクを身につけます。ランチョンマット・マスクはご家庭より清潔なものをご持参くださいますようお願いいたします。
- * 書体を変えて表記しているのは、行事食等とブックメニュー・絵本献立(本マーク)です。

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食調理は引き続き(株)レクトン、栄養士は中橋(なかだて)です。安全・安心な給食を第一に、給食時間が楽しみになるような給食を提供していきたいと思ひます。1年間どうぞよろしくお願ひします。

