

《今月の栄養量》（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	634kcal	26.4 g	22.7 g



# 4月のこんだて



令和8年度  
豊島区立さくら小学校

一言紹介	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん
2~6年生 給食始まり 11:30 給食	7	火	○	ぶたどん みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき いんげん こんにやく だいこん しめじ ごぼう ねぎ
午後は 入学式 11:30 給食	8	水	○	マーボーライス くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら ねぎ くだもの
せのあかい きれいな さかなです	9	木	○	ごはん あかうおのてりやき やさいのうまに ごまみそしる	ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ こんにやく にんにく だいこん こまつな ねぎ
1年生 給食始まり	10	金	○	レモンバタートースト ABCスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたい ツナ	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	レモン たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり
さくら小の カレーは どうですか	13	月	○	カレーライス パリパリじゃこサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ アガー ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし コーン ぶどうジュース
わしょくの ごはん ですよ	14	火	○	ごはん さけのしおやき ごもくきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく えのき だいこん こまつな ねぎ
みんな だいすき わかめごはん	15	水	○	わかめごはん ごしきに わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく しらす おかか	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ コーン グリンピース キャベツ もやし こまつな
春を感じる しゅうまい です	16	木	○	ごはん はなしゅうまい きりぼしだいこんサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ わかめ たまご	こめ あぶら しゅうまいのかわ かたくりこ さとう	たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし だいこん
まめ・まめ まめが 3しゆるい	17	金	○	チキンガーリックライス チリコンカン くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ いんげんまめ ぶたにく	こめ バター あぶら こめこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース エリンギ トマトかん トマトピューレ くだもの
ふっくら やわらか からあげ	20	月	○	ごはん とりのやわらかあげ ナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ほたて ベーコン	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ ごま はるさめ	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねぎ
コーヒーと ココアを 合わせた ゼリーです	21	火	○	ボロネーゼ イタリアンサラダ カフェモカゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいざんたんぱく かんてん こなチーズ なまクリーム	スパゲッティ あぶら バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん トマトペースト キャベツ もやし コーン きゅうり
たまごは ポロポロ ホロホロ	22	水	○	おやこどん ぐだくさんのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう えのき ねぎ もやし キャベツ こまつな
しゅんの たべもの いただきます	23	木	○	たけのごはん あぶらがれいのてりやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ あぶらがれい とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	たけのこ こまつな えのき キャベツ もやし ねぎ
カラフルな クリーム ソースです	24	金	○	チキンクリームライス レンズまめのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ かんてん こめこ	こめ あぶら バター かたくりこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ こまつな りんごジュース
ふわふわの ハンバーグ	27	月	○	ごはん ハンバーグ コーンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご なまクリーム ベーコン とりにく	こめ あぶら パンこ かたくりこ バター じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく コーン ほうれんそう にんじん えのき かぶ キャベツ
さかな カラッと あがったよ	28	火	○	ごはん さごしのたつたあげ やさいソテー ごじる	ぎゅうにゅう さごし だいたい とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さといも	しょうが にんじん もやし キャベツ コーン ピーマン ごぼう ねぎ こまつな
韓国料理	30	木	○	ごはん タッカルビ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ	こめ あぶら さつまいも ごま かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ もやし キャベツ きゅうり