

# 4月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和8年 4月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	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
7	火	ホットドッグ	○	キャベツのごまドレサラダ とりにくとやさいのスープに バナナ	飲用牛乳、ウインナー、とりにく	コッペパン、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも、 シエルマカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 ホールコーン、たまねぎ、はくさい、 こまつな、バナナ	606 kcal 27.2 g 26.3 g 2.9 g
8	水	ごはん	○	さばのごみやき たまごとこまつなのいためもの みそけんちんじる かわちばんかん	飲用牛乳、さば、たまご、ベーコン、 とうふ、みそ	米、麦、ごま、サラダあぶら、 さといも、こんにやく	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、だいこん、ごぼう、 ぶなしめじ、かわちばんかん	563 kcal 26.4 g 21.8 g 2.3 g
9	木	とうふとえびの うまにどん	○	ちゅうかサラダ いちごあん仁	飲用牛乳、ぶたにく、えび、とうふ、 ハム、こなかんてん、とうにゅう	米、麦、だいずあぶら、さんおんとう、 でんぷん、ごまあぶら、はるさめ、 ごま、サラダあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、 きゅうり、いちご	585 kcal 24.3 g 16.7 g 1.8 g
10	金	わかめごはん	○	だいずコロッケ しらすとかぶのあえもの かきたまじる	飲用牛乳、わかめ、だいず、おから、 ぶたにく、ひじき、しらす、たまご、 こなかつお	米、麦、ごま、じゃがいも、 サラダあぶら、さんおんとう、パンこ、 こむぎこ、だいずあぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな、 かぶ、キャベツ、はくさい	623 kcal 23.7 g 21.6 g 2.9 g
13	1年生 給食開始	カレーライス	○	こまつなとツナのサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳、ぶたにく、ツナ、 しろいんげんまめ、こなチーズ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 ごま、さんおんとう、オリーブあぶら、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 ホールコーン、レモンじる、バナナ、 みかんかん、パインかん、おうとうかん	683 kcal 22.6 g 19.8 g 1.7 g
14	火	ごはん ごまひじきふりかけ	○	かつおのあげに キャベツのすのもの わかたけじる	飲用牛乳、ひじき、おかか、 かつお、わかめ、とうふ	米、麦、さんおんとう、ごま、 でんぷん、だいずあぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、きゅうり、もやし、 キャベツ、えのきたけ、にんじん、 レモンじる、たけのこ、ねぎ	571 kcal 26.9 g 17.4 g 1.9 g
15	群馬県 郷土料理	とうふめし	○	ししやものてんぷら きりぼしだいこんのあえもの ごじる あまなつみかん	飲用牛乳、とりにく、とうふ、ししやも、 とうにゅう、だいず、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、こむぎこ、だいずあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、 きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、 あまなつみかん	601 kcal 25.9 g 21.3 g 2.2 g
16	木	ごはん	○	なまあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワンタンかわいりわかめスープ	飲用牛乳、ぶたにく、なまあげ、 みそ、きびなご、わかめ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、でんぷん、こめこ、 じゃがいも、ワンタンのかわ、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ、こまつな、たまねぎ	574 kcal 23.3 g 18.9 g 2.1 g
17	金	ブルーベリーチーズ トースト	○	チキンとあさりのクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	飲用牛乳、クリームチーズ、とりにく、 あさり、しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ	しょくパン、サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	ブルーベリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、こまつな、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 バナナ	553 kcal 23.6 g 21.5 g 2.1 g
20	月	ごはん のりのつくだに	○	てづくりさつまあげ もやしのごまあえ とんじる	飲用牛乳、きざみのり、ひじき、 たら、とうふ、だいず、ぶたにく、 みそ	米、麦、さとう、みずあめ、ながいも、 さんおんとう、でんぷん、だいずあぶら、 ごま、サラダあぶら、こんにやく、 じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、ホールコーン、にんじん、 れんこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ	576 kcal 25.5 g 18.3 g 2.5 g
21	火	たけのこごはん	○	ごもくたまごやき ぶたにくとあげじゃがいものために だいこんとはくさいのみそする きよみオレンジ	飲用牛乳、あぶらあげ、とりにく、 とうふ、たまご、ぶたにく、みそ	米、さんおんとう、サラダあぶら、 つきこんにやく、じゃがいも、ごま、 だいずあぶら	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、さやいんげん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、こまつな、 ねぎ、きよみオレンジ	571 kcal 23.3 g 20.1 g 2.5 g
22	水	はるキャベツと しらすのペペロンチーノ	○	ぐだくさんトマトスープ りんごケーキ	飲用牛乳、ベーコン、しらす、 とりにく、たまご	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、 むえんバター、さとう、こむぎこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、とうがらし、セロリ、 ぶなしめじ、こまつな、りんごかん	647 kcal 27.0 g 25.5 g 2.5 g
23	木	ごはん	○	いかフライ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそする デコボン	飲用牛乳、いか、ツナ、あぶらあげ、 みそ、わかめ	米、麦、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 もやし、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、デコボン	558 kcal 24.1 g 16.5 g 1.8 g
24	金	シーフードピラフ	○	レバーとだいずのマリアソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	飲用牛乳、ベーコン、えび、いか、 ツナ、レバー	米、麦、サラダあぶら、バター、 でんぷん、だいずあぶら、さんおんとう、 じゃがいも、ごま	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、 しょうが、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン、キャベツ、かぶ、 こまつな	586 kcal 25.1 g 19.4 g 2.4 g
27	月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ もやしのいそかあえ こまつなのみそする きよみオレンジ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、 きざみのり、わかめ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんにく、だいこん、きゅうり、 もやし、こまつな、にんじん、しょうが、 えのきたけ、ねぎ、きよみオレンジ	562 kcal 25.8 g 18.7 g 2.2 g
28	火	ツナマヨトースト	○	スパイシーポテト キャベツのレモンドレッシングサラダ トマトとたまごのスープ	飲用牛乳、ツナ、ピザチーズ、 とりにく、たまご	しょくパン、サラダあぶら、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 だいずあぶら、さんおんとう、 オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、レモンじる、 ホールトマト、ホールコーン	557 kcal 24.4 g 27.1 g 2.8 g
30	木	さんさいおこわ	○	さけのわかくさやき キャベツとこまつなのおひたし いなかじる	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 さけ、みそ、おかか、とうふ、みそ、 わかめ	米、もち米、サラダあぶら、 さんおんとう、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、さといも	にんじん、ほししいたけ、さんさい、 たけのこ、えのきたけ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、 だいこん	590 kcal 26.6 g 24.3 g 2.4 g

## 安全においしく給食を食べるための約束

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

**丸くツルツとしたもの**

ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、さくらんぼ、しらたま、白玉だんご

**粘着性の高いもの**

ごはん、もち、パン、いも類

**かみ切りにくいもの**

みずな、タコ、イカ、水菜、りんご