

4月 こんだてひょう

令和8年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内でのほたらき			エネルギー (kcal)
				きいろ	あか	みどり	
				たんすいけいぶつ しつ 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質 (ミネラル)	ビタミン	たんぱく質 (g)
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
8	水	やきとり丼 具だくさん汁 バナナ	○	米, 粒麦, 三温糖, サラダ油 中ざら糖, 水あめ, でんぷん じゃがいも	きざみのり, とり肉 とり肉, 木綿豆腐	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, もやし, ねぎ, こまつな だいこん, にんじん, こまつな バナナ	553 24.8
9	木	スタミナぶた丼 わかさぎのからあげ ビーフンスープ	○	米, 粒麦, サラダ油, さとう でんぷん, ごま油 小麦粉, でんぷん, 油 ビーフン, でんぷん, ごま油	ぶた肉 わかさぎ とり肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん たけのこ水煮, キャベツ, もやし, ピーマン しょうが にんじん, えのきたけ, こまつな	553 23.8
10	金	チキンカレーライス キャロットドレサラダ りんごゼリーポンチ	○	米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも バター, 小麦粉 サラダ油, はちみつ, さとう さとう	とり肉, 粉チーズ 粉寒天	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ にんじん キャベツ, こまつな, ホールコーン にんじん, オレンジジュース りんごジュース, みかん缶, パイン缶	561 16.8
13	月	1ねんせい にゅうがくおめでとうきゅうしよく					554 22.9
		お赤飯 鶏の唐揚げ 小松菜のおひたし さくらのすまし汁	○	もち米, 米, 黒ごま でんぷん, 小麦粉, 油 さとう さくらマカロニ	あずき とり肉 かつお節 絹ごし豆腐, わかめ	しょうが にんじん, こまつな, キャベツ, もやし にんじん, えのきたけ, ねぎ	
14	火	ご飯 サケの香草パン粉焼き もやしの甘酢煮 キャベツのみそ汁 きよみオレンジ	○	米, 粒麦 エッグフリーマヨネーズ オリーブ油, パン粉 さとう, ごま油	サケ ちくわ 油あげ, 大豆, 白みそ, 赤みそ, わかめ	にんにく, バジル, パセリ きゅうり, にんじん, もやし キャベツ, えのきたけ, こまつな きよみオレンジ	574 25.6
15	水	ハニーレモントースト ベーコンとキノコのサラダ クラムチャウダー	○	食パン, バター, はちみつ サラダ油, 三温糖 サラダ油, じゃがいも, 米粉	ベーコン とり肉, レンズ豆, あさり, 豆乳 牛乳, 生クリーム	レモン果汁 エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	553 21.9
16	木	さいたまけんのきょうどりょうり					558 21.3
		かてめし ゼリーフライ 野菜のうめおかか和え 大根と豆腐のみそ汁	○	米, 粒麦, サラダ油, 三温糖 じゃがいも, サラダ油, パン粉 小麦粉, でんぷん 白ごま	とり肉, 油揚げ, 凍り豆腐, こんぶ おから, たまご かつお節 おかか 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, わかめ	ごぼう, ほししいたけ, にんじん さやいんげん たまねぎ, にんじん, ねぎ キャベツ, にんじん, きゅうり, ねり梅 だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	
17	金	スパゲッティミートソース オニオンドレサラダ ぶどうゼリーポンチ	○	オリーブ油, スパゲッティ, サラダ油 小麦粉, さとう サラダ油, 三温糖 さとう	ぶた肉, 大豆 粉寒天	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, エリンギ水煮 キャベツ, にんじん, きゅうり ブロッコリー, ホールコーン, たまねぎ ぶどうジュース, 黄桃缶, パイン缶	553 22.5
20	月	五目チャーハン レバーとポテトのごまがらめ わかめスープ	○	サラダ油, 米, 粒麦 でんぷん, じゃがいも, 油, さとう ごま油, 白ごま ごま油	大豆, やきぶた, たまご ぶたレバー とり肉, 絹ごし豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, ねぎ, ほししいたけ こまつな しょうが, にんにく にんじん, ねぎ	553 27.3
21	火	照り焼きフィッシュバーガー (自分でパンにはさみます。) ミネストローネ バナナ	○	かしわパン, でんぷん, 小麦粉 油, さとう サラダ油, じゃがいも さとう	ホキ ベーコン, ぶた肉, 大豆	しょうが, キャベツ にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト缶, こまつな バナナ	553 24.6
22	水	ご飯 若草卵焼き のりとツナのおさっぱり和え 豚汁	○	米, 粒麦 サラダ油, さとう さとう サラダ油, こんにやく, じゃがいも	とり肉, 大豆, たまご ツナ, きざみのり ぶた肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	たまねぎ, にんじん, こまつな こまつな, キャベツ, ホールコーン ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	553 25.8
23	木	ご飯 鯖の西京焼き 野菜のごま和え 生揚げと白菜のみそ汁	○	米, 粒麦 三温糖 白すりごま, ねりごま, 三温糖	さわら, 白みそ 生あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん はくさい, みずな, ねぎ	553 26.2
24	金	たけのこご飯 ししゃもフライ じゃがいものきんぴら かきたま汁 南津海みかん	○	米, 粒麦, さとう 小麦粉, パン粉, 油 サラダ油, こんにやく さとう, じゃがいも でんぷん	油あげ ししゃも さつまあげ とり肉, 絹ごし豆腐, たまご	生たけのこ にんじん, さやいんげん にんじん, こまつな なつみ	561 25.3
27	月	ドイツのりょうり					553 24.3
		カレーヴルストドッグ ジャーマンポテト カルトツフェル・ズッペ	○	はいがパン, サラダ油 サラダ油, じゃがいも じゃがいも	ウィンナー, チーズ ベーコン とり肉, レンズ豆, 豆乳 牛乳, 生クリーム	にんにく, たまねぎ, キャベツ たまねぎ, ピーマン たまねぎ, しめじ, パセリ	
28	火	ご飯 さばのごまだれ焼き わかめのポン酢和え たまねぎのみそ汁 不知火	○	米, 粒麦 さとう, ごま油, 白すりごま, でんぷん さとう	サバ わかめ, かつおぶし 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	しょうが, にんにく キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし レモン果汁 たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, みずな しらぬい	553 26.5
30	木	たんごのせつくのきょうじしよく					555 19.4
		ちまき風おこわ のっぺい汁 手作りかしわもち	○	米, もち米, ごま油, むし栗 じゃがいも, でんぷん 上新粉, 白玉粉, でんぷん, さとう	やきぶた とり肉, 生あげ あずき	しょうが, にんじん, たけのこ水煮 ほししいたけ, こまつな だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	

ランチョンマットとマスクのご準備をお願いします。

にゅうがく・しんきゅう
おめでとうございます

13日は、
にゅうがく
おめでとうきゅうしよく です。
1年生をむかえる会に合わせて、お祝いのメニューを作ります。おせきはんの赤い色は、昔から悪いものをはらうといわれ、おめでたいの日に食べられてきました。

えどがわくのかまつな
南江戸川区の畑でとれた新鮮な小松菜を農家さんが南葛西小学校に届けてくださっています。地元のブランド野菜である小松菜を味わいましょう。



16日は、
さいたまけんの
きょうどりょうり です。
「かてめし」は埼玉県秩父の郷土料理です。秩父は山里のため、お米があまりとれず、かさを増すためにご飯にその時々の野菜などを入れていたそうです。今ではお祝いの時に食べられる料理となりました。ゼリーフライは埼玉県行田市の人気グルメです。なぜ「ゼリー？」なのでしょう。当日をお楽しみに！

24日は、
たけのこごはん です。
旬の今しか食べられないフレッシュな生のたけのこをにて、ごはんを作ります。旬の味を楽しみましょう。

27日は、
ドイツのりょうり です。
ドイツといえば、ソーセージが有名ですね。ソーセージのことをドイツ語で「ヴルスト」とよびます。「カレーヴルスト」はドイツの首都ベルリンの名物料理です。焼いたソーセージにケチャップとカレー粉をたっぷりかけて食べます。給食では食べやすいようにパンではさんだメニューにアレンジしました。

30日は、
たんごのせつくの
きょうじしよく です。
5月5日は「端午の節句」（こどもの日）です。子供が元気に育ってきたお礼や、これからも健やかに成長してほしいと願いをこめてお祝います。給食では、子供たちの成長を願って、ちまき風のおこわと手作りのかしわもちを作ります。

旬の食べ物しようかい
・はるキャベツ ・たまねぎ
・たけのこ
・さわら ・きよみオレンジ
給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物をお供えしたいと思います。毎月の献立に取り入れています。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

給食がはじまります
～日本の郷土料理・世界の料理～
子供たちに給食を通して様々な文化に興味関心をもってほしいと考え、毎月1回ずつ「日本の郷土料理」と「世界の料理」を給食に取り入れています。
初めて出会う味わいもあるかもしれませんが、ワクワクした気持ちで楽しく経験していただければ幸いです。

5月1日(金)は、
全校遠足のためお弁当(給食なし)です。
雨天でもお弁当をご持参ください。

