

令和8年 4月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 近藤 愛 恵

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 食塩
7 火	【※1年生給食なし】 チリピーズドッグ フライドポテト コーンサラダ 野菜スープ	○	新年度がスタートしました。 給食をもりもり食べて、元気で 明るい学校生活にしましょう！	豚肉 いんげん豆 大豆 チーズ	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	578kcal 25.7g 2.4g
8 水	【※1年生給食開始】 カレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	1年生にとって、小学校で初 めての給食はカレーライスで す。たくさん食べて大きく なってくださいね。	とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし きゅうり レモン汁 パイン缶 黄桃缶 ハナナ	631kcal 21.9g 1.7g
9 木	麦ごはん さばのごま焼き ちくわ入り小松菜の和えもの 厚揚げのみそ汁 デコボン	○	今の時期のデコボンは完熟し ており、甘味が強いのが特徴 です。もりもり食べましょ う。	さばちくわ 生揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ もやし レモン 玉ねぎ だいこん デコボン	559kcal 25.2g 1.8g
10 金	麦ごはん ごまと小松菜のふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干し大根の和えもの 根菜のみそ汁 いちご	○	つくね揚げは給食室で丁寧に 手作りをしました。とり肉や 大豆、豆腐を使った栄養満点 のつくね揚げになっていま す。	おかか とり肉 豆腐 たまご わかめ ハム 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま パン粉 油 砂糖 でん粉 さつまいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく 切干しいんげん きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい えのき ねぎ いちご	620kcal 26.4g 2.5g
13 月	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ デコボン	○	ミートローフはチーズが入っ ていて、ガーリックライスと も相性抜群のおかずです。サ ラダやスープには野菜がたく さんです。	豚肉 凍り豆腐 たまご チーズ ツナ ウィンナー 大豆	米 麦 油 オリーブ油 バター パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり フロccoli カリフラワー セロリー パセリ トマト缶 デコボン	607kcal 24.9g 2.5g
14 火	たまごのあんかけうどん ぶりのから揚げ キャベツとツナの甘酢和え 小松菜蒸しパン	○	たまごのあんかけが絡むうど んは美味しいこと間違いな し！ぶりのから揚げと一緒に もりもり食べましょ。	とり肉 たまご わかめ ぶり ツナ 豆乳	うどん でん粉 油 砂糖 米粉 はちみつ さつまいも	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜	612kcal 29.2g 2.5g
15 水	五目チャーハン レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	レバーは栄養満点の食材で す。鉄分が豊富で、鉄分はみ なさんにとって、とても重要 な栄養です。チャーハンによ く合うので、もりもり食べま しょう。	たまご とり肉 えび 豚肉 豆腐	油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも はるさめ	ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ	566kcal 25.9g 2.3g
16 木	麦ごはん さけのさざれ焼き キャベツと小松菜のお浸し 豚肉とにんじんのみそ汁	○	さけのさざれ焼きはマヨネー ズを塗って、パン粉をまぶし た、ごはんがすすむおかず です。	さけ おかか 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ パン粉 ごま 油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 小松菜 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	588kcal 26.8g 1.7g
17 金	きな粉トースト ポトフ 海藻サラダ ハナナ	○	海藻サラダにはわかめが入っ ています。わかめは、体の調 子を整えてくれるミネラルな どの栄養が豊富に含まれてい ます。	きな粉 ウィンナー 豚肉 ベーコン ツナ わかめ	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ 小松菜 バナナ	574kcal 22.3g 2.4g
20 月	麦ごはん ごまわかめ 焼きししゃも 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春のすまし汁	○	厚揚げと豚肉のみそ炒めは、 みそ味でごはんが進む一品に なっています。	わかめ ししゃも 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 はんぺん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 油 でん粉 じゃがいも	しょうが ごぼう 干し椎茸 にんじん もやし ねぎ 小松菜 たけのこ しめじ キャベツ	559kcal 25.7g 2.3g
21 火	ハニートースト お豆のコーンクリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	○	ハニートーストは、甘いはち みつとマーガリンを混ぜてパ ンに塗り、焼き上げました。 もりもり食べましょ。	とり肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム 調理用牛乳	パン マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ オレンジ	599kcal 23.6g 2.4g
22 水	わかめごはん さわらの白みそかけ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 りんご	○	さわらは出世魚と呼ばれてい て、成長の過程でサゴシヤ ナギーサワラと呼び名が変 わります。	炊き込みわかめ さわら みそ 豆腐	米 麦 ごま 砂糖	しょうが キャベツ にんじん えだまめ 小松菜 玉ねぎ だいこん はくさい えのき りんご	522kcal 24.4g 2.6g
23 木	豚すき丼 かきたまみそ汁 もやしのごま酢和えもの デコボン	○	豚肉を使ったすきやき風の具 をごはんに乗せた丼ぶりには ごはんがすすむ一品です。	豚肉 豆腐 油揚げ みそ たまご わかめ	米 麦 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ はくさい えのき ねぎ 小松菜 もやし だいこん きゅうり デコボン	608kcal 25.8g 2.4g
24 金	ちらし寿司 キスの天ぷら 小松菜の磯和え お祝いすまし汁	○	【入学お祝い献立】1年生を 迎える会にちなんで、お祝い の献立です。ちらし寿司、お 祝いすまし汁を取り入れまし た。	油揚げ 蒸しあなご たまご きす ツナ のり 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ にんじん えだまめ 小松菜 キャベツ もやし はくさい だいこん	558kcal 26.6g 2.5g
27 月	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	豆腐とえびがたっぷりの中華 丼は、具たくさんで具材のた ま味がたっぷりの一品です。 デザートは旬のいちごを使っ た杏仁豆腐です。	豚肉 えび 豆腐 ハム 粉寒天 豆乳 調理用牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく キャベツ 干し椎茸 にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし きゅうり いちご	585kcal 24.3g 1.8g
28 火	たけのこごはん 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清見オレンジ	○	【季節の献立】春が旬のたけ のこをたっぷり使ったたけの こごはんは、春を感じる一品 です。たけのこの皮は厚く何 層にもなっています。	油揚げ とり肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ	米 砂糖 油 こんにやく ごま じゃがいも	たけのこ にんじん 干し椎茸 玉ねぎ さやえんどう だいこん はくさい 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	572kcal 23.4g 2.5g
30 木	ミートソーススパゲッティ めひかりのフリッター ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ	○	豚ひき肉の他に大豆や玉ねぎ をたっぷり使ったミートソー スは栄養満点の人気メニュー です。もりもり食べましょ う。	豚肉 大豆 めひかり 豆腐 わかめ	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 エリンギ ピーマン きゅうり コーン キャベツ もやし えのき	570kcal 28.2g 2.4g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

4月の 目標	準備や後片付けを上手にしましょう
-----------	------------------

○クラスのみなと協力して準備をしよう。

○当番の身支度を早く済ませ上手に配ろう。

○給食のきまりをしっかり守ろう。

1年間よろしくお願ひします

新年度が始まりました。今年度も健康のための給食作りを栄養士と調理員が力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひします。保護者のみなさまのご協力もお願ひします。

○清潔なテーブルクロスを、毎日持たせてください。

○給食当番をした週末は、白衣、帽子を持って帰りますので、洗濯をし