

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 フロッキー 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 豆腐	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 豆腐 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 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 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う 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 豆腐 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、
洗濯をしてください。