

令和8年度 4月の献立表 小岩小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず (主菜・副菜・汁物など) | 主に体をつくる もとなる食品 | 主にエネルギーの もとなる食品 | 主に体の調子を整える もとなる食品 | 調味料・だしなど | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年) |
|-----|----------------------------|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| 8水 | 給食スタート♪ チキンライカレー | ○ | はるさめサラダ | とりひき肉 とり肉 大豆 | 米 麦 油 はちみつ はるさめ ごま油 さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ こまつな | ケチャップ カレー粉 ウスターソース 塩 中濃ソース 酢 がらみ粉 しょうゆ | 550 kcal 22.6 g 1.7 g |
| 9木 | ごはん | ○ | 肉じゃが わかめのみそ汁 | ぶた肉 生あげ どうふ 白みそ 赤みそ わかめ | 米 麦 油 三温糖 しらたき じゃがいも | たまねぎ にんじん えのき ねぎ | 酒 しょうゆ みりん だしーかつお節 | 550 kcal 24.4 g 1.9 g |
| 10金 | 手作りココアパン | ○ | 春きゃべつの豆乳クリームに フルーツポンチ | とり肉 豆乳 | ★強力粉 さとう 油 オリーブ油 米粉 じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん しめじ キャベツ みかん缶 りんご缶 バナナ | ココア パン酵母 塩 こしょう だしーとりがら | 559 kcal 20.7 g 1.5 g |
| 13月 | スパゲティ ミートソース | ○ | 新たまねぎのソテー いちご | ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン | ★スパゲッティ 油 | しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 マッシュルーム(水煮) こまつな 新たまねぎ ホルモン いちご | ナツメグ 赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース 塩 チリパウダー | 549 kcal 24.6 g 2.1 g |
| 14火 | わかめごはん | ○ | とり肉のからあげ じゃがいものきんぴら 春きゃべつのみそ汁 | たきこみわかめ とり肉 どうふ 白みそ 赤みそ | 米 麦 でん粉 油 しらたき さとう じゃがいも | にんにく しょうが ごぼう にんじん 新たまねぎ キャベツ | 塩こうじ しょうゆ 酒 みりん だしーかつお節 | 591 kcal 23.5 g 2.3 g |
| 15水 | フィッシュバーガー | ○ | ミルクスープ バナナ | ホキ ベーコン 牛乳 豆乳 | ★丸パン ★小麦粉 ★パン粉 油 じゃがいも 米粉 バター | キャベツ にんじん たまねぎ しめじ バナナ | 白ワイン 塩 中濃ソース こしょう だしーとりがら | 571 kcal 25.6 g 2.2 g |
| 16木 | ごはん | ○ | さけのカレーマヨやき もやしのりずあえ とん汁 | サケ ★ツナ ぶた肉 きざみのり 白みそ 赤みそ | 米 麦 さとう マヨネーズ(卵不使用) ★すりごま ごま油 こんにやく じゃがいも | こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ だいこん ねぎ | 塩 こしょう 酒粕 白ワイン カレー粉 しょうゆ 酢 みりん だしーかつお節 | 584 kcal 27.2 g 1.7 g |
| 17金 | 小松菜チャーハン | ○ | あんかけたまごやき 白菜のスープ 南津海(なつみ) | ★なると ぶた肉 どうふ ★たまご 生あげ | 米 油 ごま油 三温糖 でん粉 | しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな はくさい ねぎ なつみ | しょうゆ 塩 こしょう ★オイスターソース だしーとりがら | 549 kcal 25.3 g 2.8 g |
| 20月 | ごはん | ○ | イカとポテトのチリソース 中華スープ 木なり清見 | イカ 生あげ ★なると わかめ | 米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう はるさめ ごま油 ★すりごま | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな えのき はくさい きよみ | 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パブリカ粉 こしょう だしーとりがら | 571 kcal 22.5 g 1.9 g |
| 21火 | たけのごはん | ○ | さばのカレーしょうゆやき もやしのさっぱりサラダ かきたま汁 | 油あげ ★サバ どうふ ★おかか ★たまご | 米 麦 米ぬか 三温糖 でん粉 さとう 油 ★すりごま | にんじん 生たけのこ もやし とうがらし こまつな えのき たまねぎ キャベツ | しょうゆ 塩 酒 カレー粉 みりん 酢 からし こしょう だしーかつお節 | 558 kcal 29.0 g 2.2 g |
| 22水 | フレンチトースト | ○ | トマトシチュー ツナサラダ りんご | ★たまご 牛乳 ぶた肉 大豆 あさり(水煮) ★ツナ | ★食パン さとう バター 油 米粉 じゃがいも | セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん しめじ きゅうり キャベツ りんご | パン酵母 塩 酢 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース パブリカ粉 だしーとりがら | 557 kcal 26.6 g 2.1 g |
| 23木 | ごはん | ○ | めひかりのカレーあげ 切干大根のいためもの 小松菜のごまみそ汁 ニューサマーオレンジ | めひかり ぶたひき肉 ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ | 米 麦 でん粉 上新粉 油 はるさめ 三温糖 ごま油 ★ねりごま ★すりごま | 切干しだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ えのき はくさい ニューサマーオレンジ | 酒 カレー粉 塩 こしょう しょうゆ ★オイスターソース | 554 kcal 25.5 g 1.8 g |
| 24金 | 赤飯 入学おめでとう献立 | ○ | さわらのさいきょうやき ごま和え 桜かまぼこのおすい物 しらぬい | ささげ さわら 油あげ さいきょうみそ わかめ ★かまぼこ こおりどうふ | 米 もち米 さとう ★すりごま | こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ しらぬい | 塩 酒 みりん しょうゆ だしーかつお節 昆布 | 556 kcal 28.3 g 2.3 g |
| 27月 | おろしぶた丼 | ○ | いももち たまごスープ | ぶた肉 ★なると ★たまご | 米 麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 じゃがいも | しょうが たまねぎ だいこん にら にんじん もやし | 酒 しょうゆ みりん ★オイスターソース 塩 こしょう だしーとりがら | 581 kcal 23.4 g 2.5 g |
| 28火 | わかめうどん | ○ | じゃがいものそぼろあん よもぎだんご | 油あげ わかめ ぶたひき肉 あずき きな粉 | ★うどん さとう 油 三温糖 じゃがいも でん粉 上新粉 白玉粉 | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが よもぎ | しょうゆ ケチャップ 塩 酒 だしーかつお節 昆布 | 549 kcal 23.0 g 1.6 g |
| 30木 | チキンピラフ たんじょうび給食 | ○ | レバーといかのマリアナソース 春野菜のポトフ | とり肉 ぶたレバー ★イカ | 米 オリーブ油 油 でん粉 三温糖 | にんじん たまねぎ しょうが ホールコーン にんにく 新たまねぎ キャベツ アスパラガス | 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソース だしーとりがら | 550 kcal 25.2 g 1.9 g |

今月の平均栄養価 エネルギー:561kcal たんぱく質:24.8g 食塩相当量:2.0g

今月の給食目標 給食の約束を覚えよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

持ち物のご用意をお願いします。

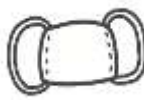
① ハンカチ

給食時間の前後は必ず手洗いし、きれいなハンカチでふきます。



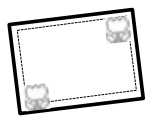
② マスク

衛生管理上、給食当番でなくても全員マスクを着用します。



③ ランチョンマット

きれいな環境で給食を食べられるように、毎日清潔なものを持ってきてください。



★ 給食当番の際は、髪を帽子に入れるように指導しています。髪の長いお子さんは、髪を結ぶか、結ぶゴムを持ってこようをお願いします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は、基本的に1週間の交代制です。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。ほつれやボタンのはずれ等がありましたら、担任までご連絡ください。

