



4がつ こんだてひょう



令和8年4月6日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
7 火	ドライカレーライス パリパリかいそうサラダ アップルかんでんフルーツポンチ		とりにく ひよこめめ だいす ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも あげあぶら コーンスターチ ごまあぶら さとう ワントンのかわ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん セロリ キャベツ こまつな ぶどう もも りんご ジュース レモン	574 kcal 19.4 g 1.9 g
8 水	ねぎしおぶたにくとどん さわにわん こまつないもち		ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん ごま じゃがいも あげあぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ もやし レモン だいこん ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ こまつな	555 kcal 20.7 g 2.3 g
9 木	かんごくのりょうり ピピンバ くきわかめとじゃがいものスープ はちみつホットク		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん こむぎこ しらたまこ さとう はちみつ くらさとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし	596 kcal 21.4 g 2.6 g
10 金	きなこトースト クラムチャウダー ベーコンきのごサラダ いちご		きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あさり えび	パン バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな しめじ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく いちご	556 kcal 20.4 g 2.3 g
13 月	ぎげちやつげ とりのからあげ ごまあえ りんご		さけ きざみのり ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ でんぶん しょうしんこ あげあぶら さとう ごま	ねぎ カリカリうめ ゆかり しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし りんご	553 kcal 25.1 g 2.5 g
14 火	ひすいチャーハン レバーとだいすとポテトのチリソース ごまとうにゅうスープ		ぶたにく たまご なると ぎゅうにゅう ぶたレバー だいす とりにく とうにゅう みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん あげあぶら じゃがいも さとう はるさめ ねりごま	たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ	602 kcal 28.9 g 2.5 g
15 水	フィッシュバーガー こまつなとじゃがいものソテー ミネストローネ いちご		ホキ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ とりにく	パン こむぎこ ごま パンこ あげあぶら さとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ にんにく こまつな コーン セロリ にんじん たまねぎ トマト エリンギ いちご	542 kcal 25.6 g 2.4 g
16 木	ごはん さげのゆかりやき やきにくサラダ なまあげとじゃがいものみそしる なつみ		ぎゅうにゅう さげ ぶたにく わかめ みそ なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ゆかり にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ なつみ	550 kcal 25.0 g 1.7 g
17 金	ミートソーススパゲッティ うみのさちサラダ かぼちゃのドーナツ		とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう えび いか たまご	あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ コーン かぼちゃ	616 kcal 26.8 g 1.9 g
20 月	すずしろごはん ししゃものりあげ にくじゃが こまつないりすましじる		ぎゅうにゅう ししゃも やきのり ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん あげあぶら あぶら じゃがいも しらたき さとう	だいこん かぶ しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな	575 kcal 25.4 g 2.3 g
21 火	にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー こはくクリームライス パリパリポテトサラダ フルーツもりあわせ		ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	バター あぶら こめ むぎ オリーブオイル こめこ じゃがいも あげあぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン いちご きよみオレンジ	547 kcal 19.2 g 1.8 g
22 水	ゼザミ/ミニトースト たらのトマトシチュー だいすのカレーサラダ いちご		ぎゅうにゅう とりにく たら だいす	パン はちみつ ごま バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな コーン いちご	553 kcal 23.9 g 2.6 g
23 木	たけのごごはん きりぼしだいこんいりたまごやき じゃがいものみそあえ あさりいりすましじる きよみオレンジ		あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく あさり わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも あげあぶら ごま	しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	538 kcal 21.9 g 2.6 g
24 金	マーボーどうぶとどん チンジャオロース もやしとたまごのスープ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたき あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ ビーマン もやし	543 kcal 24.2 g 2.2 g
27 月	ごはん あかうおのみそやき ぶたしゃぶあえ ふわふわとうふじる なつみ		ぎゅうにゅう あかうお みそ わかめ だいす ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん こまつな ねぎ なつみ	551 kcal 27.1 g 2.4 g
30 木	ごはん どうぶとえびのケチャップに きびなごのしょうゆあげ くきわかめとコーンのあえもの		ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ きびなご くきわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら ごまあぶら あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	558 kcal 25.7 g 1.9 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

ご入学・進級おめでとうございます

今年度も子どもたちの健やかな成長のため、安心・安全な給食に努めていきます。よろしくお願ひいたします。



21(火)入学・進級 お祝いメニュー

21日は、「1年生をむかえる会」を予定しています。それに合わせて、紅白クリームライスの給食を作ります。

学校給食の役割について

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体力の向上を図ります。

