



# 4月こんだてひょう



令和8年4月8日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9木	だいずいり ドライカレー	○	ツナじゃがサラダ いちご	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ツナ	米 麦 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり いちご	621 kcal 26.0 g 23.2 g 2.1 g
10金	とうにゆうきなこ トースト	○	フレンチサラダ ハンガリアンシチュー	★牛にゆう(飲用) 豆にゆう きな粉 ハム ぶた肉 ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく グリーンピース	580 kcal 22.1 g 26.5 g 2.4 g
13月	マーボーどん	○	こまつないりはるさめサラダ キャンディポテト	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ ハム	米 麦 さとう 油 かたくり粉 はるさめ ごま さつまいも ★バター	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり こまつな	596 kcal 22.0 g 17.6 g 2.2 g
14火	むぎごはん	○	サワラのみそマヨネーズやき じゃがいものきんぴら 若竹汁(わかたけじる) きよみオレンジ	★牛にゆう(飲用) ★サワラ みそ とり肉 ワカメ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 じゃがいも つきこんにやく ごま	にんじん たけのこ えのきたけ きよみオレンジ	540 kcal 24.6 g 19.3 g 2.1 g
15水	スパゲティ ミートソース	○	こまつなサラダ てづくりビスコッティ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ★粉チーズ ツナ ★たまご ★牛にゆう(調理用)	スパゲッティ さとう 油 ★バター 小麦粉 ★ミルクチョコレート	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ こまつな	620 kcal 25.8 g 24.2 g 2.1 g
16木	わかめごはん	○	たまごやき こまつなのおひたし あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) わかめ ぶた肉 ★たまご おかか あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ ねぎ	536 kcal 24.7 g 19.0 g 2.5 g
17金	フィッシュバーガー	○	ポストンふうくらムチャウダー りんごかんてんゼリー	★牛にゆう(飲用) メルルーサ ベーコン とり肉 あさり ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム ★粉チーズ 粉かんてん	★丸パン さとう 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ★バター	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ りんごジュース ナタデココ	609 kcal 28.2 g 24.6 g 2.4 g
20月	むぎごはん	○	てづくりはるまき わかめのピリからサラダ ちゅうかふうきのこスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ワカメ ハム とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 はるさめ かたくり粉 はるまきの皮 ごま じゃがいも	しいたけ たけのこ いら もやし にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ こまつな	593 kcal 24.8 g 17.2 g 2.5 g
21火	たけのこごはん	○	〈旬(しゅん)のしょくざい〉 たけのこをあじわおう♪ サケのしおやき こまつなとツナのマヨしょうゆ とうふのみそしる	★牛にゆう(飲用) 油あげ サケ しらす とうふ ワカメ みそ	米 もち米 さとう 油 ごま	にんじん たけのこ さやえんどう こまつな もやし ねぎ	542 kcal 26.2 g 20.5 g 2.3 g
22水	セサミハニートースト	○	かいそうサラダ トマトシチュー バナナ	★牛にゆう(飲用) ハム かいそうミックス とり肉 レンズまめ	★食パン さとう 油 はちみつ ごま ★バター じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマト パセリ ★バナナ	558 kcal 21.7 g 25.7 g 2.5 g
23木	こうやどうふの そばろどん	○	〈きせつ(きせつ)のわかし〉 よもぎだんごをあじわおう♪ しらすいりかきたまじる てづくりよもぎだんご	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 こうやどうふ とり肉 とうふ なた(卵無) ★たまご しらす こしあん きな粉	米 麦 さとう 油 かたくり粉 白玉粉 上新粉	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう こまつな よもぎ	676 kcal 31.8 g 21.4 g 2.4 g
24金	むぎごはん エコふりかけ	○	ししゃものカレーあげ わかめいりごまあえ じゃがいものみそしる	★牛にゆう(飲用) おかか あおのり ★ししゃも ★たまご わかめ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ	523 kcal 23.7 g 16.4 g 2.0 g
27月	たまごツナドッグ	○	コーンサラダ ポテトポタージュ	★牛にゆう(飲用) ツナ ★ピザチーズ ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★たまご ★生クリーム	★コッペパン 米 さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ にんじん パセリ	601 kcal 22.6 g 33.8 g 2.1 g
28火	こまつなつけうどん	○	イカのでんぱら ぶたしゃぶポンずあえ オレンジ	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ イカ ★たまご ぶた肉	うどん 油 かたくり粉 小麦粉	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが キャベツ もやし きゅうり オレンジ	525 kcal 24.7 g 19.7 g 2.4 g
30木	カラフルピラフ	○	レバーとだいずのマリアナソース ポテトスープ	★牛にゆう(飲用) ベーコン レバー 大豆	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パプリカ しょうが パセリ オレンジ	571 kcal 24.3 g 20.4 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。  
●献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子様を通してお持ちください。

こんねんど あんぜん えいよう

きゅうしょく ていきよう

ねが

今年度も安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお祈りします。

### 【給食のもちもの】

#### ①ハンカチ



給食準備の前にならず手洗いをします。

手を洗ったら、きれいなハンカチでしっかりとふきましょう。

#### ②マスク



衛生的に配膳をするために必要です。

全員がマスクをつけて配膳準備をしましょう。

#### 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

毎日清潔なものをもってきましょう。

プラスワン!

★給食当番の人で、髪の毛が長い人は結びゴムをもってきましょう。



よろしくおねがいします!