



# 4月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくかんで食べましょう

令和8年度

給食目標 しょうすじ準備とあとかたづけをしましょう

足立区立東栗原小学校

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
7 火	マーボー丼 	○	春雨サラダ サイダーゼリー	牛乳,豆腐,豚肉,豚肝臓,みそ, コースハム,粉寒天	米,押麦,油,砂糖,でんぷん, ごま油,はるさめ,白ごま	玉葱,にんじん,だけのこ水煮,干し椎茸, しょうが,にんにく,にら,キャベツ, こまつな,もやし	進級おめでとうございます。 3・5年生は、提供量が増えます。 この一年、たくさん食べて健康な身体を 作りましょう。	627
8 水	わかめごはん 	○	いかのオイル焼き ●こまつな和え 豚汁	牛乳,わかめ,いか,ツナ,豚肉, 豆腐,みそ	米,白ごま,でんぷん,油,砂糖, ごま油,こんにやく,さといも	こまつな,もやし,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ	給食に使われるこまつなは、すべて足立 区宇佐美農園で収穫されたものです。こ まつなにはカルシウムや鉄分が含まれて います。地元で収穫された野菜を味わい ましょう。	586
9 木	おえかき食パン りんごジャム 	○	チーズオムレツ ●オニオンドレッシング サラダ 野菜のクリームシチュー	牛乳,たまご,粉チーズ,豆乳, 鶏肉,白いんげんビュレシ,	食パン,油,砂糖,じゃがいも, バター	リンゴジャム,玉葱,キャベツ,にんじん, きゅうり,ぶなしめじ	新たまねぎは、収穫後乾燥させずに出荷 されるため、みずみずしく辛味が少ない のが特徴です。たまねぎの甘味を生かして ドレッシングを作りました。	601
10 金	ご飯	○	魚の竜田揚げ ごまドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳,もうかさめ,豆腐,たまご, わかめ	米,小麦粉,油,白ごま,練りごま, 砂糖,ごま油,でんぷん	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな, きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	ごまの殻はかたいので、すりごまやベ ーストにすると栄養効果が出やすくなりま す。ドレッシングのごまは、すりごまと 練ごまを使っています。	608
13 月	とんこつしょうゆラーメン	○	スパイシーポテト まめまめナムル	牛乳,豚肉,なると	蒸し中華めん,ごま油, じゃがいも,油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,こまつな,長ねぎ, もやし,キャベツ,きゅうり, にんじん	ナムルに使われているもやしは豆もやし といい、大豆から作られます。豆がその ままついているので、大豆の栄養も一緒 に摂ることが出来ます。	549
14 火	ピーンズドッグ	○	ポトフ フルーツパンチ	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, レンズまめ(乾),ピザチーズ, ウィンナー	コッパン,油,砂糖,小麦粉, じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム, にんにく,キャベツ,かぶ, ぶなしめじ,パイン缶, みかん缶,バナナ	フルーツパンチは、フルーツをシロップ ではなくサイダーに漬けるのが特徴で す。シュワシュワ感が子どもたちに人気 です。	629
15 水	こぎつねごはん	○	小魚のから揚げ わかめのごまポン酢あえ けんちん汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, わかめ,豆腐	米,砂糖,でんぷん,油,白ごま, さといも,こんにやく,ごま油	にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり, もやし,キャベツ,レモン果汁,だいこん, 長ねぎ,ぶなしめじ	こぎつねごはんは、短冊に切って甘辛く 煮た油揚げをご飯に混ぜた料理です。油 揚げを小さく切っているので、こぎつね ごはんとなりました。	607
16 木	カレーライス 	○	フレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉, 豆乳クリームバター, はちみつ,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,みかん缶, 濃縮還元オレンジジュース	1年生の初めての給食は、調理員さんの 手作りルーが自慢の、大人気カレーライ スつぶつぶオレンジゼリーです。 1年生のみなさん入学おめでとうござい ます。	603
17 金	ご飯 ふりかけ	○	肉じゃが かまぼこと野菜の和え物	牛乳,ちりめん,あおのり,豚肉, 生揚げ,かまぼこ	米,白ごま,じゃがいも, こんにやく,油,砂糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん, もやし,こまつな	かまぼこは、平安時代から食べられてい る日本の伝統食です。棒にすり身を筒状 に巻いた竹輪が原型で、形が蒲の穂にに ていることから、かまぼこと呼ばれるよ うになりました。	580
20 月	●たけのこごはん 	○	厚揚げとじゃがいもの そばろあん ●春キャベツの和え物	牛乳,鶏肉,油揚げ,生揚げ,鶏肉	米,砂糖,じゃがいも, 糸こんにやく,油,でんぷん, ごま油	たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸, 冷凍グリーンピース,キャベツ, きゅうり,もやし,しょうが	今日は旬の野菜の登場です。この時期に しか味わえないシャキシャキのたけのこ と、ふんわりやわらかい春キャベツを味 わいましょう。	608
21 火	黒砂糖パン	○	魚のハーブパン粉焼き トマトシチュー 小エビのサラダ	牛乳,あかうお,粉チーズ,豚肉, レンズまめ(乾),えび	黒砂糖パン,パン粉, じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,もやし	えびにはアスタキサンチンという、赤い 色のおりになっている成分が豊富に含ま れており、強い抗酸化作用と疲れを回復さ せる働きがあります。	560
22 水	胚芽米入りごはん	○	干草焼き 野菜のピリカラ和え みそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,ひじき,いか, わかめ,豆腐,みそ	米,胚芽米,砂糖,油,白ごま	玉葱,にんじん,きゅうり,もやし, キャベツ,レモン果汁,だいこん, 長ねぎ,えのきたけ	胚芽米とは、玄米から胚芽を残して精米 した米のことで、カルシウムや鉄は精白 米の2倍、ビタミンB1は4倍も含まれま す。	575
23 木	スパゲティミートソース	○	アーモンド入りサラダ サモサ	牛乳,豚肉,豚肝臓, レンズまめ(乾)	スパゲティ,油,小麦粉, アーモンド,砂糖, じゃがいも,きょうざの皮	にんじん,玉葱,マッシュルーム, しょうが,にんにく,トマト缶, こまつな,キャベツ, 冷凍ホールコーン,きゅうり	サモサは、主にインドで食べられている 軽食です。肉やじゃがいも、豆などにス ライスをおかきして、小麦粉を薄く伸ばし た皮で包んで揚げます。	623
24 金	えびクリームライス	○	ツナポテトサラダ 清見オレンジ	牛乳,えび,鶏肉,生クリーム, ツナ	米,豆乳クリームバター,油, 小麦粉,じゃがいも,砂糖, ごま油	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ, きゅうり,清見オレンジ	足立区の給食を代表する「えびクリーム ライス」が登場します。今ではコンビニ エンスストアでも販売されるほど人気の メニューです。	649
27 月	ご飯 	○	魚のみそにんにく焼き ひじきの和え物 鶏汁 (にわとりじる)	牛乳,さわら,みそ,ひじき,鶏肉, 油揚げ	米,ごま油,砂糖,白ごま, さといも	にんにく,長ねぎ,にんじん,こまつな, もやし,ごぼう,だいこん,干し椎茸	鶏汁は大分県の郷土料理で、「にわとり じる」と言うそうです。鶏肉が貴重だっ たころ、お祝い事があると各家庭で飼育 していた鶏を1羽丸ごと振舞い、余すこ となく食べたそうです。	561
28 火	しっぽくうどん  	○	ひみこスナック 小松菜の蒸しケーキ	牛乳,鶏肉,生揚げ,さつま揚げ, かえり煮干し,大豆,豆乳	うどん,さつまいも,でんぷん, 砂糖,白ごま,油,小麦粉	にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ, 長ねぎ,こまつな	今日はお誕生日給食です。4月生まれ のみなさん、おめでとうございませ ん！8がつく日なので、かむかむデー です。よくかんで食べましょう。	615
29 水								
30 木	アーモンドトースト 	○	チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆,ヨーグルト, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾)	食パン,バター,砂糖, アーモンド,じゃがいも, 油,粉糖	玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶, バナナ,みかん缶,パイン缶	チリコンカンは、メキシコを代表する調 理です。ひき肉やいんげん豆にトマトや チリソースを加えて煮込みます。隣接す るアメリカでもよく食べられています。	626

### 【給食のお知らせ】

- 「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、桜型のにんじんがガラスの食缶に2枚入っています。
- 8 (歯) がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
- 給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
- 1年生は、4月16日(木)から給食が始まります。
- 太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
- ※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

### 【お願い】

配膳時は衛生面に配慮するため、全員マスクを着用します。  
毎日、給食袋にマスクをご用意ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。