

# 4月 こんだてひょう

令和8年度  
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	パン めん ごはん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年
						体をつくる もどになるもの	熱や力の もどになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
7	火	牛乳	ねぎしおぶたどん	みそドレッシングサラダ くだもの	清見オレンジの旬は2月 から4月です。4等分 で提供します。	ぶたにく とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	ながねぎ にんにく もやし キャベツ こねぎ たまねぎ レモン コーン こまつな にんじん オレンジ	565kcal 21.7g
8	水	牛乳	ごはん	さばのしおやき やさいのからしあえ いなかじる	さばは青魚の1つで、 DHAなど体によい油が 多く含まれています。	さば なまあげ みそ 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	612kcal 25.4g
9	木	牛乳	セサミトースト	ミモザサラダ ホワイトシチュー	ホワイトシチューはルー から給食室で作って仕上 げます。	たまご とりにく とうにゅう なまクリーム 牛乳	しょくパン ごま バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	610kcal 24.5g
10	金	牛乳	さんさいときのこの うどん	ツナあえ くさだんご	草団子は上新粉と白玉粉 によもぎをねりこんで作 ります。きなこ黒蜜を からめて提供します。	とりにく あぶらあげ ツナ きなこ 牛乳	うどん こんにゃく しょうしんこ しらたまこ さとう	たけのこ ぶき しめじ レモン しいたけ にんじん こまつな コーン キャベツ もやし きゅうり よもぎ	549kcal 26.3g
13	月	牛乳	じゃこわかめごはん	ぎせいとうふ おろしポンすあえ しんたまねぎのみそしる	擬製豆腐はくすした豆 腐、野菜を混ぜ合わせた たまごやきです。	わかめ ちりめん とうふ ひきにく たまご みそ 牛乳	こめ ごま あぶら さとう	ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり もやし だいこん レモン たまねぎ	564kcal 26.4g
14	火	牛乳	カレーライス	フレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー	<b>1年生給食開始</b>	とりにく チーズ かんでん 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	612kcal 16.2g
15	水	牛乳	きりほしだいこんの ピビンバ	ビーフンスープ あおりのポテト	ピビンバに入れるナムル ににんじん、食物せんい が豊富な切干大根を使 います。	ぶたにく みそ とりにく のり 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン でんぷん じゃがいも	きりほしだいこん にんじん しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	639kcal 23.0g
16	木	牛乳	ミートソース スパゲッティ	コーンサラダ フルーツヨーグルト	給食のミートソースは栄 養面を考えて刻んだ大豆 をいれています。	ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ トマトかん キャベツ コーン みかん缶 パイン缶	554kcal 23.1g
17	金	牛乳	セルフフィッシュサンド	ゆでキャベツ ポトフ	1年生でも食べやすいよ う白身魚を揚げてソース をかけます。	メルルーサ ぶたにく ウィンナー いんげんまめ 牛乳	ショートニングパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ セロリ	569kcal 30.8g
20	月	牛乳	ごはん さけふりかけ	しんじゃがいものそぼろに あぶらあげいりおひたし	新じゃがのそぼろ煮は豚 ひき肉、新じゃが、野菜 をいためてから煮ます。	さけ ちりめん わかめ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし 牛乳	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	589kcal 23.2g
21	火	牛乳	カレーピラフ クリームソースかけ	ハニーサラダ いちご	この日は1年生を迎える 会があります。お祝いで いちごをたします。	とりにく えび とうにゅう チーズ なまクリーム 牛乳	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり コーン いちご	606kcal 21.3g
22	水	牛乳	ごはん	さかなのたつたあげ ごしきあえ かきたまじる	赤魚はほどよく脂がのっ ていて揚げ物にするとお いしくしあがります。	あかうお とうふ たまご わかめ 牛乳	こめ でんぷん あぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし コーン ながねぎ えのき たまねぎ	598kcal 27.2g
23	木	牛乳	ビーンズドッグ	<b>はるきゃべつのスープに</b> オニオンドレッシングサラダ	<b>野菜の日給食</b> <b>はるキャベツ</b>	だいす レンズまめ ぶたにく レバー いんげんまめ チーズ ベーコン 牛乳	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリ もやし きゅうり こまつな	558kcal 26.8g
24	金	牛乳	たけのこごはん	ししゃものいそべあげ ごまじょうゆあえ おふのすましじる	たけのこごはんには旬の 国産たけのこを使いま す。	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう こむぎこ あぶら ごま ふ	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう キャベツ もやし きゅうり えのき ながねぎ こまつな	583kcal 24.8g
27	月	牛乳	マーボーどん	はるさめサラダ くだもの	麻婆丼にレバーペースト を使うことで鉄分アップ のメニューになります。	とうふ ぶたにく レバー みそ ハム 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん しいたけ もやし たけのこ いら キャベツ オレンジ	635kcal 25.8g
28	火	牛乳	ココアパン	こまつなグラタン ようふうたまごスープ	グラタンには小松菜のほ かにじゃがいも、しめじ がはいります。	ベーコン えび たまご いんげんまめ とうにゅう チーズ とりにく 牛乳	ココアパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マカロニ でんぷん	たまねぎ こまつな しめじ にんじん	643kcal 31.1g
30	木	牛乳	ごはん	さかなのこうみやき アーモンドあえ じゃがいものみそしる	アーモンドあえは細かく 砕いたアーモンドを野菜 に混ぜてカリカリとした 食感を楽しめます。	さわら あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう アーモンド じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき	589kcal 26.8g

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

**今月の給食目標**  
給食のきまいを  
おぼえよう。

## 用意するもの すべてに記名をお願いします。

- ・ランチマット (60cm×40cm)
  - ・ハンカチ
  - ・歯ブラシ、コップ
  - ・給食袋 (上記の物を入れます。)
  - ・マスク (給食当番のとき使用します。ラン  
ドセルに常時いれておいてください。)
- ※給食当番が終わると、金曜日に白衣を持ち  
帰ります。洗濯とアイロンがけをお願いしま  
す。ボタンの紛失や綻びがある場合は補修を  
お願いいたします。