



# 4月のこんだて



2026年度

墨田区立立花吾嬢の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
7 火	ねぎ塩豚丼	#	みそドレッシングサラダ くだもの(美生柑)	豚肉,牛乳,みそ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, キャベツ,もやし,葉ねぎ,レモ ン,にんじん,フロッコリー,カ リフラワー,美生柑	米,油,くず粉,ごま油,じゃがい も,はちみつ	582 kcal 20.8 g 1.8 g
8 水	ソース焼きそば	#	フルーツポンチ	豚肉,青のり,牛乳,乳酸飲料	玉ねぎ,キャベツ,もやし,にん じん,みかん缶,パイ缶,モモ 缶	油,むしろ中華めん,さとう	562 kcal 18.7 g 2.8 g
9 木	ごはん	#	鯖のピリ辛焼き おひたし けんちん汁	牛乳,さば,豆腐	しょうが,キャベツ,もやし,小 松菜,ごぼう,にんじん,大根,ね ぎ	米,さとう,でんぷん,ごま,ごま 油,こんにゃく,さといも	574 kcal 26.3 g 2.3 g
10 金	えびクリームライス	#	じゃこサラダ くだもの(いちご)	とり肉,むきえび,粉チーズ,牛 乳,ちりめんじゃこ	にんじん,玉ねぎ,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり,い ちご	米,バター,油,小麦粉,ごま油	626 kcal 24.4 g 2.5 g
13 月	チャーハン 1年生スタート	#	カリカリサラダ オレンジつぶつぶゼリー	豚肉,卵,牛乳,寒天	干しいたけ,ねぎ,にんじん, チンゲンサイ,にんにく,しょ うが,キャベツ,きゅうり,レモ ン,オレンジジュース,みかん	米,油,ごま油,ワンタンの皮,さ とう	572 kcal 18.7 g 1.7 g
14 火	スパゲティ・トマトツナソース	#	キャベツのレモンソースかけ くだもの(りんご)	ツナ,ウインナー,牛乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん,エ リンギ,ホールトマト,しめじ, ピーマン,キャベツ,きゅうり, レモン,りんご	スパゲティ,油,オリーブ油,バ ター,小麦粉,さとう	593 kcal 22.1 g 1.8 g
15 水	たけのこごはん 旬の食材	#	ししゃものごま焼き からしあえ かきたま汁	油あげ,牛乳,ししゃも,卵,豆腐	生たけのこ,にんじん,さやい んげん,キャベツ,もやし,小松 菜,玉ねぎ	米,でんぷん,ごま,さとう	601 kcal 26.7 g 3.4 g
16 木	ゼノワーズパン	#	ボークビーンズ フレンチサラダ	卵,牛乳,豚肉,大豆	セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリ ンギ,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン	コッペパン,バター,さとう, アーモンド,小麦粉,油,じゃが いも,さとう	580 kcal 24.1 g 2.4 g
17 金	わかめごはん	#	豆腐入り卵焼き おひたし みそ汁	わかめ,牛乳,鶏ひき肉,豆腐,卵, みそ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,干 しいたけ,さやいんげん, キャベツ,もやし,小松菜,ねぎ	米,ごま,油,さとう,じゃがいも	581 kcal 24.6 g 3.3 g
20 月	チキンカレーライス	#	じゃがいものハニーサラダ くだもの(いちご)	とり肉,牛乳	にんにく,しょうが,セロリ,玉 ねぎ,にんじん,ホールマト, キャベツ,きゅうり,いちご	米,油,バター,小麦粉,じゃがい も,はちみつ	639 kcal 18.9 g 2.5 g
21 火	ぎつねうどん	#	からしあえ 草団子 季節のこんだて	鶏肉,油あげ,牛乳,豆腐,きな粉	玉ねぎ,にんじん,しょうが,ね ぎ,小松菜,キャベツ,もやし,よ もぎ	冷凍うどん,さとう,白玉粉	617 kcal 26.2 g 2.1 g
22 水	ウインナーピラフ	#	ビーンズチャウダー くだもの(オレンジ)	ウインナー,牛乳,ベーコン,豚 肉,レンズ豆,豆乳	セロリ,マッシュルーム,玉ね ぎ,ホールコーン,にんじん, ピーマン,にんにく,オレンジ	米,バター,油,じゃがいも,米粉	593 kcal 21.8 g 2.4 g
23 木	ミルクパン	#	いかのレモンソースあえ マッシュポテト キャベツスープ	牛乳,いか,生クリーム,豚肉	レモン,ホールコーン,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,小松菜	ミルクパン,油,でんぷん,さど う,じゃがいも,バター	610 kcal 30.0 g 3.4 g
24 金	ごはん のりの佃煮	#	肉じゃが ごま酢あえ	牛乳,のり,豚肉,寒天	玉ねぎ,にんじん,干しいた け,さやいんげん,キャベツ,も やし,小松菜	米,さとう,こんにゃく,じゃが いも,ごま	559 kcal 20.1 g 2.2 g
27 月	マーボー丼	#	ハンサンスー くだもの(文旦)	豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳	にんにく,しょうが,ねぎ,にん じん,たけのこ,にら,キャベツ, きゅうり,文旦	米,油,さとう,くず粉,春雨,ごま 油	624 kcal 24.8 g 2.7 g
28 火	ごはん	#	鯖の塩こうじ焼き きんぴら大豆 みそ汁 旬の食材	牛乳,さわら,大豆,豆腐,みそ	ごぼう,にんじん,さやいんげ ん,しめじ,なめこ,えのきたけ, ねぎ	米,塩,こうじ,ごま油,糸こんに ゃく,さとう	575 kcal 28.4 g 2.6 g
30 木	照焼きバーガー	#	フライドポテト 五目スープ	めかじき,牛乳,とり肉	しょうが,キャベツ,たけのこ, 干しいたけ,にんじん,玉ね ぎ,もやし,小松菜	ミルクパン,さとう,でんぷん, 油,じゃがいも,マロニー	567 kcal 28.1 g 3.2 g

※都合により献立の内容が変更となる場合があります。

**ご入学・ご進級おめでとございます。**

春うららかな日差しを浴び、色とりどりの花が咲きはじまりました。新年度になり、ひと周り成長した子供たちにますます期待が高まります。学校給食は子供たちの健康と成長をサポートするほか、食事のマナーや思いやりなどを学ぶ場でもあります。栄養士・調理員一同、緑の下の力持ちのように、お手伝いができるよう張り切ります。

どうぞよろしくをお願いします。

## 春の食材



鯖(さわら)  
名前の通り春をつける魚です。



筍(たけのこ)  
米ぬかと唐辛子で下ゆでします

牛乳パック、きれいに片づけられるかな?



蓬(よもぎ)  
沖縄ではフーチパーともいいます。

