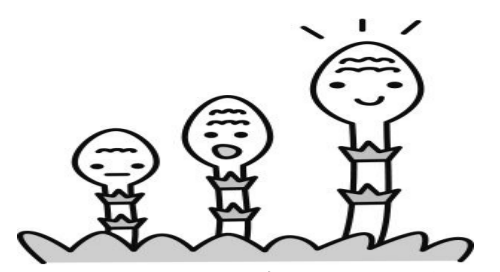


4月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	
		主食	のみもの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの			体の調子をととのえるもの
8	水	あんかけごはん	アップルゼリー		牛乳、ぶた肉、寒天ゼラチン	米、油、こんにやくさとう、くず粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、こまつな、りんごジュース	498	17.5
9	木	きつねうどん	キャベツのレモンソースかけ草団子		牛乳、とり肉、油あげ、きな粉	うどん、砂糖、油、白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、ほうれん草	623	24.8
10	金	タンタンチャーハン	焼きししゃもわかめスープ		牛乳、鶏卵、ぶた肉、みそ、ししゃも、豆腐、わかめ	米、ごま油、油、砂糖、でんぷん	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ	593	24.9
13	月	たけのこごはん	さくら 鱈のごまみそだれ おひたし すまし汁		牛乳、油あげ、鱈、みそ、豆腐、わかめ	米、砂糖、ごま	たけのこ、にんじん、しょうが、さやえんどう、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ	567	28.6
14	火	カレーライス	大豆入りサラダ りんご		牛乳、ぶた肉、大豆	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴウチャツネ、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	697	21.6
15	水	むぎい 麦入りごはん	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 中華サラダ 清美オレンジ		牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	米、押し麦、油、砂糖、くず粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、清美オレンジ	666	30.0
16	木	1年生給食開始 チリビーンズ サンド	ごもく 五目スープ 新じゃがいもの甘みそあえ		牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉、みそ	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉、マロニー、砂糖、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ホールトマト、しょうが、たけのこ、こまつな	597	23.6
17	金	チキンライス	じゃがいものスープ つぶつぶオレンジゼリー		牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム、チーズ、寒天、ゼラチン	米、バター、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、ねぎ、パセリ、しょうが、オレンジジュース、みかん缶	601	19.5
20	月	わかめごはん	にく 肉じゃが ごま酢あえ		牛乳、炊き込みわかめ、ぶた肉、わかめ	米、ごま、砂糖、じゃがいも、こんにやく	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、もやし、きゅうり	539	19.4
21	火	スパゲティ海の幸 ソース	い ポテト入りサラダ カラマンダリン		牛乳、ぶた肉、えび、いか	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、カラマンダリン	620	26.8
22	水	こうや豆腐 高野豆腐の そぼろ丼	みそ汁 青のり		牛乳、とり肉、高野豆腐、みそ、わかめ、大豆、青のり	米、押し麦、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ、えのきたけ	624	30.0
23	木	ミルクパン	フィッシュカレーコロッケ ホイルキャベツ 春雨スープ		牛乳、ぶた肉、タラ、鶏卵、ベーコン、ぶた肉	ミルクパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、春雨、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	645	27.1
24	金	ごはん	さけ 鮭の塩焼き からししょうゆあえ みそ汁		牛乳、鮭、みそ、豆腐	米、砂糖、ごま油、こんにやく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	571	27.5
27	月	おかかごはん	わふうあつや たまご 和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁		牛乳、削り節、とり肉、鶏卵、みそ、豆腐、わかめ	米、ごま、油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ	623	28.1
28	火	くろざとう 黒砂糖パン	さかな 魚のハーブパン粉焼き こふきいも ちんげん菜と卵のスープ		牛乳、メルルサ、チーズ、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	黒砂糖パン、パン粉、油、じゃがいも、でんぷん、ごま油	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、ちんげん菜	550	28.3
30	木	ごはん	いかにあずま煮 いそかあ 磯香和え みそ汁		牛乳、いか、のり、みそ、豆腐、わかめ	米、油、でんぷん、砂糖、ごま、じゃがいも	しょうが、はくさい、えのきたけ、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ	639	28.1



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
1年間よろしくお祈りします！



給食では旬の食材を取り入れていますが、ご家庭では骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



