



4月分よていにんだてひょう



令和8年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	ちいさく 血や肉になる 赤の食品	ねつちから 熱や力のもととなる 黄の食品	からだ 体の調子を整える 緑の食品	1食分(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
6月	始業式 給食なし 4時間授業					
7火	にてらカレー かいそうサラダ りんご *2~6ねんせいきゅうしょくかいし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、かんでん	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 マンゴーチャツネ、 こめこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、きゃべつ、 きゅうり、レモン、 りんご	596 Kcal 17.1 g 16.9 g 1.9 g
8水	くすのきあんかけライス じゃがいものあまみそあえ いちご		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 てんぷん、ごまあぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ、たまねぎ、 えのきだけ、きゃべつ、 ピーマン、いちご	566 Kcal 17.7 g 15.4 g 1.9 g
9木	むぎごはん さかなのおこのみやきふう こんにゃくのピリリに とんじる		ぎゅうにゅう、めかじき、 かつおぶし、あおのり、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、 ごまあぶら、ごま、 サラダあぶら、 こんにゃく、さとう、 エッグケアマヨネーズ	にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな	588 Kcal 26.5 g 19.8 g 1.7 g
10金	ごはん さかなのさいきょうやき はるキャベツのなんばんふう わかたまじる		ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、とうふ、たまご、 わかめ	こめ、さとう、ごま、 ごまあぶら、てんぷん	しょうが、きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ	563 Kcal 26.7 g 17.3 g 2.1 g
13月	ポークペッパーライス フレンチサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、ごま、さとう、 マカロニ	にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、きゃべつ、にんじん、 きゅうり、しょうが	557 Kcal 20.6 g 19.1 g 2.0 g
14火	おかかごまごはん わふうあつやきたまご はるやさいのものにも みそしる		ぎゅうにゅう、 かつおぶし、 とりにく、たまご、 とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、ごま、 じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 だけのこ、たかのつめ、 さやいんげん、だいこん、 こまつな	587 Kcal 27.2 g 18.5 g 1.8 g
15水	フィッシュバーガー ミネストローネ オレンジ *1ねんせいきゅうしょくかいし		ぎゅうにゅう、 メルルーサ、 ベーコン、ぶたにく、 だいず	まるパン、サラダあぶら、 こめこ、パンこ、 じゃがいも	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、 トマト、オレンジ	555 Kcal 28.1 g 20.3 g 2.7 g
16木	たんたんうどん にぼしとさつまいものあまから りんご		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたレバー、あぶらあげ、 みそ、にぼし	うどん、サラダあぶら、 さとう、 ごま、さつまいも	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、きゃべつ、ねぎ、 こまつな、りんご	559 Kcal 20.9 g 17.2 g 2.1 g
17金	むぎごはん カレーじゃこぶりかけ にくじゃが くきわかめサラダ		ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 ぶたにく、なまあげ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、 ごま、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、きゃべつ、 きゅうり、 とうもろこし	575 Kcal 21.9 g 15.2 g 2.5 g
20月	わかめごはん からあげ もやしのピリリあえ すましじる こうはくゼリー *かいこうきねんび おいおいこんだて		ぎゅうにゅう、わかめ、 とりにく、とうふ、 わかめ、ごなかねん、 とうにゅう、 にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、 こめこ、てんぷん、 ごまあぶら、 さとう、サラダあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、 りんご、もやし、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 アセロラジュース	653 Kcal 25.6 g 22.6 g 2.2 g
21火	たけのこごはん さかなのねぎごまやき きりぼしだいこんのふくめに はるキャベツのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、さけ、 とうふ、みそ	こめ、ごま、 サラダあぶら、さとう	たけのこ、たかのつめ、 しいたけ、さやえんどう、 しょうが、ねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、たまねぎ、 きゃべつ、こまつな	589 Kcal 29.0 g 21.8 g 2.2 g
22水	ホットあんぱん アスパラサラダ こめこシチュー		ぎゅうにゅう、あずき、 ベーコン、とりにく、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	まるパン、バター、 サラダあぶら、 こめこ、さとう、 じゃがいも	きゃべつ、にんじん、きゅうり、 アスパラガス、とうもろこし、 たまねぎ、セロリ、えりんぎ	583 Kcal 24.0 g 21.7 g 2.4 g
23木	ミートビーンズスパゲティ ポテトいりサラダ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたレバー、だいず、 ヨーグルト	スパゲティ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 きゃべつ、きゅうり、 パイン、みかん、りんご	643 Kcal 24.8 g 19.8 g 1.8 g
24金	ピースいりおこわ こざかなのからあげ ひじきのもの くたくさんみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、 まめあじ、ひじき、 あぶらあげ、さつまあげ、 とうふ、みそ	こめ、もちごめ、さとう、 サラダあぶら、てんぷん、 こめこ、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、 グリーンピース、 しょうが、たまねぎ、 えのきだけ、 ねぎ、こまつな	553 Kcal 23.9 g 17.8 g 2.2 g
27月	ミルクパン さかなのマヨコーンソース こまつなサラダ しんたまねぎとアスパラのスープ		ぎゅうにゅう、さけ、 ベーコン、 とりにく、レンズまめ	ミルクパン、 エッグケアマヨネーズ、 ごま、さとう、 サラダあぶら	にんにく、とうもろこし、 こまつな、きゃべつ、きゅうり、 レモン、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ、 アスパラガス	565 Kcal 28.6 g 27.8 g 2.7 g
28火	ウインナーチャーハン あさりのカリッとサラダ ちゅうかたまごスープ オレンジ		ぎゅうにゅう、 ウインナー、 あさり、とりにく、 たまご	こめ、ラード、さとう、 サラダあぶら、てんぷん、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、きゃべつ、オレンジ きゅうり、えのきだけ、 こまつな、オレンジ	563 Kcal 21.6 g 19.2 g 2.5 g
29水	昭和の日					
30木	きつねうどん こうみサラダ くさだんご		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、 きなこ、あずき	うどん、さとう、 ごまあぶら、 しらたまご、 しょうしんこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 こまつな、ねぎ、きゅうり、 きゃべつ、とうもろこし、 しょうが、にんにく、よもぎ	585 Kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

4がつのきゅうしょくもくひょう
きゅうしょくのじゅんびや
あとかたづけをじょうずにしましょう

4月の行事予定
6日 始業式 給食なし
7日 2~6年生給食開始
4時間授業
8日 入学式
13日 対面式
15日 1年生給食開始
30日 1年生をむかえる会

エネルギー581kcal・たんぱく質24.1g・脂質19.2g・食塩相当量2.2g