

児童数でお配りしました

れいわ8ねんど



4がつのこんだてひょう



2026年 4月

墨田区立外手小学校

日	主食 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず	血や肉になる(赤) <small>ちくにく</small>	熱や力になる(黄) <small>ねつちから</small>	体の調子を整える(緑) <small>からだちょうしととのみどり</small>	エネルギー たんぱく質
8 水	マーボーどん 	○	フルーツカクテル	ぶたにく、とりにく、あかみそ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、パイン(かん)、みかん(かん)、おうとう(かん)	608 kcal 23.5 g
9 木	たけのごはん 	○	さばのごまみそがけ きやべつとえのきのおひたし むらくもじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、とうふ、たまご	こめ、もちむぎ、あぶら、さんおんと、う、しろごま、でんぶん	たけのこ、にんじん、こまつな、しょうが、えのきだけ、きやべつ、たまねぎ	597 kcal 29.1 g
10 金	ガーリックトースト	○	コーンチャウダー カリカリサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ちょうりょうぎゅうにゅう、なまくりーム	しょくパン、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、あげあぶら、ワントンのかわ、さとう、ごまあぶら	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、きやべつ、きゅうり、レモン	541 kcal 21.0 g
13 月	ソースやきそば	○	フライドポテト ●オレンジ(セミノール) ●セミノール(三重県産)	ぶたにく、あおのり、ぎゅうにゅう	あぶら、むしちゅうかめん、あげあぶら、じゃがいも	たまねぎ、きやべつ、もやし、にんじん、オレンジ	589 kcal 20.6 g
14 火	むぎいりごはん おかかのふりかけ	○	さわらのこうみやき とんじる	ぎゅうにゅう、かつおぶし、きざみのり、さわら、あかみそ、ぶたにく、しろみそ、とうふ	こめ、もちむぎ、しろごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	600 kcal 29.7 g
15 水	ミルクパン	○	まめまめコロッケ ポイルキャベツ もやしスープ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく	ミルクパン、あげあぶら、じゃがいも、あぶら、でんぶん、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、しょうが、もやし、こまつな	599 kcal 23.4 g
16 木	ポークカレーライス 	○	こまつなサラダ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、こなかんでん	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ホールコーン、レモン、みかんジュース、みかん(かん)	647 kcal 20.0 g
17 金	むぎいりごはん	○	しらすいりたまごやき もやしときゅうりのあえもの きのこのけんちんじる	ぎゅうにゅう、しらすほし、たまご、とりにく、あぶらあげ、とうふ	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、すりごま、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、えのきだけ、しめじ、ねぎ	568 kcal 25.8 g
20 月	こうやどうふのそぼろどん	○	きびなごのごまがらめ みそしる	とりにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、きびなご、あぶらあげ、わかめ、しろみそ、あかみそ	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、あげあぶら、でんぶん、しろごま	しょうが、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、もやし、えのきだけ、こまつな	622 kcal 30.2 g
21 火	シーフードライス 	○	イタリアンスープ ●りんご(シナノゴールド) ●シナノゴールド(岩手県産)	とりにく、えび、いか、ぎゅうにゅう、ベーコン、こなチーズ、たまご	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、パンこ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、にんじん、グリーンピース、ホールコーン、こまつな、りんご	579 kcal 25.0 g
22 水	きなこあげパン	○	ポトフ ●オレンジ(サマーキング) ●サマーキング(愛媛県産)	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ウインナー	あげあぶら、ミルクパン、さとう、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きやべつ、パセリ、オレンジ	536 kcal 18.5 g
23 木	とりなんばんうどん	○	あおのりビーンズ くさだんご	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、だいた、あおのり、きなこ	でんぶん、うどん、あげあぶら、しらたまこ、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう	649 kcal 29.5 g
24 金	むぎいりごはん ひじきのふりかけ 	○	はるやさいのもの いかのかりんあげ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、かきりこんぶ、ぶたにく、いか	こめ、もちむぎ、あぶら、さんおんと、う、しろごま、さとう、こんにやく、じゃがいも、あげあぶら、でんぶん、こむぎこ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、しょうが	619 kcal 26.7 g
27 月	ごまのビスキュイトースト	○	ABCトマトスープ かいそうサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶたにく、こなチーズ、かいそうミックス、いとかんでん	しょくパン、バター、さんおんと、う、すりごま、ねりごま、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ、ごまあぶら	セロリ、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、もやし、きゅうり、にんじん	534 kcal 22.1 g
28 火	ミートソースパゲティ	○	バジルドレッシングサラダ フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく、とりにく、だいた、こなチーズ、ヨーグルト	パゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター、じゃがいも、オリーブオイル、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、グリーンピース、きやべつ、きゅうり、ホールコーン、レモン、みかん(かん)、おうとう(かん)、パイン(かん)	573 kcal 20.2 g
30 木	むぎいりごはん	○	さかなのなんばんづけ ごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう、メルルーサ、とうふ、しろみそ、あかみそ、わかめ	こめ、もちむぎ、あげあぶら、でんぶん、さとう、すりごま、ねりごま	ねぎ、きやべつ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ	575 kcal 25.7 g

祝 入学・進級

入学・進級おめでとうございます！
いよいよ新年度が始まりました。
給食時間の決まりを守って、
楽しい給食時間をすごしましょう♪

持ち物の確認

- ・ランチョンマット・・・毎日清潔なものを準備しましょう。
- ・マスク(給食当番)・・・予備もがあると安心です。
- ・ハンカチ・・・牛乳パックの開閉作業、衛生面も含め予備のハンカチもがあると便利です。
- ・箸は基本的には学校のものをご使用ください。ただし、不安や心配のあるご家庭で持参される場合は担任へお知らせいただくをお願いします。

給食室紹介

給食室
『(株)東洋食品』
チーフ、サブチーフを
中心に9名体制で
心を込めて安心・安全
な給食作りに努めます。
1年間よろしくお
願いします。

旬の食材

旬の時期にしか味わえない「生の筍」を「たけのご飯」や「春野菜の煮物」として提供します♪