



4月献立予定表



令和8年4月6日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
7 火	ホイコーローどん ちゅうかたまごスープ くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ ビーマン コーン ねぎ くだもの	647 kcal 22.0 g	進級おめでとうございます。新しいクラスのみ なと協力して準備、後片付けを行い、楽しい給食 の時間にしましょう！
8 水	ごはん さわらのしおこうじやき こまつなとかまぼこのあえもの いなかじる	○	牛乳 さわら かまぼこ なまあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	578 kcal 27.2 g	給食当番の正しい身支度はできていますか？まず せつけんできれいに手を洗いましょう。髪が長い 人は髪を結んで、髪の毛がかけられるように帽子を かぶりましょう。
9 木	ねぎしおぶたどん のりしおポテト くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぶたにく だいず あおのり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら しらたき でんぶん じゃがいも さとう	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ えのきだけ にら レモン くだもの	677 kcal 27.0 g	ねぎ塩豚丼は豚肉と野菜を炒めて、ねぎとごま 油、塩、レモンなどで味付けをします。豚肉には ビタミンB1が豊富で、疲労回復に効果があるとい われています。
10 金	【1年生給食開始】 チキンカレーライス しょうゆドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 とりにく こなチーズ こなかんでん	こめ むぎ あぶら パター はくりきこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし コーン みかん	634 kcal 19.6 g	今日から1年生の給食がはじまります。給食の時 間もお勉強の一つです。友達と協力して準備をす ること、食べたことのない料理を食べてみるこ と、食事のお約束を守ること、片づけをすること 、そして何よりも大事なのは楽しく給食を食べ ることです！少しずつ給食に慣れていきましょう ね！
13 月	マーボーどん はるさめサラダ くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぶたひきにく とうふ だいずミート	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま はるさめ	たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ しょうが ねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり くだもの	637 kcal 25.8 g	クイズです。宮前小では何人分の給食を作ってい るのでしょうか？ 正解は約320人分です。毎日6人の調理員さん がみなさんのために心をこめて給食をつくって くれています。感謝の気持ちを忘れずにいたしま しょう！
14 火	チキンライス フレンチサラダ こめこのコーンポタージュ	○	牛乳 ベーコン とりにく	こめ むぎ パター あぶら こめこ さとう	トマトピューレ セロリ たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム コーン	600 kcal 19.3 g	米粉はお米を細かく砕いて、粉にしたもので料理 やお菓子など様々なものに使われています。今日 のコーンポタージュのともも米粉でつけている ので、サラッとしたりみがついています。
15 水	ピーンズドッグ ハニーサラダ はるキャベツのスープに	○	牛乳 ぶたひきにく だいず レンズまめ チーズ ベーコン	コッペパン はくりきこ あぶら さとう はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリ しょうが	611 kcal 24.4 g	キャベツは1年中スーパーなどに並びますが、3 ～4月に収穫されるキャベツは春キャベツと呼ば れています。春キャベツは葉が柔らかく、甘み があるのが特徴です。旬の野菜を味わって食べま しょう！
16 木	ごはん さけのさいきょうやき おひたし とんじる	○	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	604 kcal 28.4 g	西京やきとは酒、みりん、白みそに魚や肉を漬け てやいた料理です。みそに漬けることでグルタミン 酸という成分が増え、「うまみ」がまして、おい しくなります。
17 金	けんちんうどん ごまずあえ ココアむしケーキ	○	牛乳 あぶらあげ とりにつく いんげんまめ たまご	うどん あぶら さとう ごま パター はくりきこ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな もやし きゅうり	594 kcal 23.0 g	けんちんうどんはかつお厚煎りでだしをとり、と り肉、油揚げ、干し椎茸、にんじん、だいこんな どの具材を
20 月	ごはん のりのつくだに しんじやがのそぼろに わかめのポンずあえ	○	牛乳 のり ぶたひきにく だいずミート わかめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん こんにやく あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり レモン	604 kcal 20.5 g	新じゃがいもは、春先から出回るじゃがいものこ とで皮が薄く、丸ごと食べられるのが特徴です。 今日はその新じゃがをカラッと揚げて、そぼろ煮 にしました。旬の食材を味わいましょう！
21 火	ハニートースト フライピーンズサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ひよこまめ とりにつく いんげんまめ こなチーズ なまクリーム	しょくパン はちみつ バター さとう でんぶん でんぶん あぶら じゃがいも はくりきこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな しょうが	603 kcal 22.9 g	甘いはちみつとバターの塩気がおいしいハニート ーストです。サラダにはカリカリに揚げたじゃ がいもを入れました。ポトフには甘みの強い春 キャベツを使っています。
22 水	ごはん さばのこうみやき からしあえ かきたまじる	○	牛乳 さば とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ えのきだけ	586 kcal 27.5 g	今日はさばを焼いて甘めのみそだれをかけまし た。脂がのっているさばと甘辛いみそだれでこ はがすすみます。たくさん食べてくださいね！
23 木	スパゲッティミートソース コーンサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ぶたひきにく だいず ぶたレバー こなチーズ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん もやし トマトピューレ キャベツ コーン リンご ようなし もも	610 kcal 23.7 g	ミートソースには豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんな どの他に大豆、レバーが入っています。大豆は 「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質が豊 富です。またレバーは鉄分が豊富な食材です。ど ちらも成長期の皆さんにとってほしい栄養素で す。
24 金	たけのごはん きびなごのいそべあげ おかかあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 あぶらあげ とりにつく きびなご あおのり	こめ あぶら さとう はくりきこ でんぶん じゃがいも	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう こまつな もやし キャベツ ねぎ	565 kcal 25.2 g	旬のおいしいたけのこをたけのごはんにはしま す。たけのこのクイズです。たけのこは成長す ると竹になりますが、1日でどのくらい成長す るでしょうか。①5cm ②10cm ③30cm 正解は③30cmです。中には1日で1mも伸びる 竹もあるそうです。
27 月	ピザパ わかめスープ くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぶたにく たまご とりにつく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ くだもの	632 kcal 28.1 g	ピザパは韓国料理の一つで、ごはんの上に野菜 のナムルや肉、タレを彩りよくのせて、混ぜて食 べる料理です。野菜も一緒に好き嫌いせず、食べ ましょう。
28 火	セルフフィッシュサンド ポイルキャベツ トマトとたまごのスープ	○	牛乳 ホキ ベーコン とうふ たまご	ミルクパン はくりきこ パンこ あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん セロリ しょうが にんにく	587 kcal 28.8 g	セルフフィッシュサンドはホキという白身魚を 使ったフライとポイルキャベツを、自分でパンに 挟んで食べます。魚のフライは給食室で揚げてい るので、サクサクでおいしいですよ！
29 水	昭和の日						
30 木	わかめごはん ぎせいどうふ みそドレサラダ とうふのみそしる	○	牛乳 わかめ とうふ とりひきにく たまご	こめ むぎ あぶら ごま さとう	にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきだけ きゅうり	580 kcal 24.8 g	給食では苦手なもの、初めて食べる料理もあるか もしれませんが、一口はチャレンジしてみてください さいね。食べられるようになっていくかもしれない し、苦手な味を知ること勉強です。

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

窓おしらせ窓

- ・4月7日(火) 2～6年生の給食が始まります。
- ・4月10日(金) 1年生の給食が始まります。

☆用意するもの☆

- ・ランチマット(給食袋にいれてもってきます)
 - ・マスク(給食当番のときに使うので、ランドセルに入れておいてください)
- ※給食当番がおわると、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。



今月の給食目標 協力して食事の準備や後片付けをしましょう。