

令和 8年 4月予定献立表

北区立袋小学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | 料理の種類 | 献立名 | 食品名 | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (グラム) | 行事 |
|----|---|------------|------------|-----------------|----------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|--------------|
| | | | | | 血や肉をつくる(赤) | 熱や力になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | | | |
| | | | | | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど | 米・パン・めん・さとう・油など | 野菜・果物・きのこなど | | | |
| 8 | 水 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | カレーライス | ぶたにく | こめ むぎ あぶら じゃがいも | にんにく しょうが セロリ | 648 | 20.4 | 給食 2~6年 |
| | | | ふくさい | ★おかひじきのサラダ | ハム | しろごま あぶら さとう | たまねぎ にんじん | | | |
| 9 | 木 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | すきやきどん | ぶたにく | こめ あぶら しらたき さとう | たまねぎ にんじん | 558 | 24.5 | 給食 2~6年 |
| | | | ふくさい | ★あおなのごますあえ | | さとう しろごま | こまつな キャベツ もやし にんじん | | | |
| | | | しるもの | じゃがいものみそしる | あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ | じゃがいも | たまねぎ | | | |
| 10 | 金 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | ★やさしいタンメン | ぶたにく なると わかめ | むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら | たまねぎ にんじん もやし キャベツ | 695 | 26.9 | 給食 2~6年 |
| | | | ふくさい | ツナぎょうざ | ツナ | あぶら ぎょうざのかわ マヨネーズ こむぎこ | たまねぎ なら | | | |
| 13 | 月 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | ミートスパゲティー | とりにく | スパゲティー あぶら こむぎこ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ | 609 | 27.5 | 1年生 給食始まり |
| | | | ふくさい | ★さつまいものサラダ | | さつまいも あぶら はちみつ さとう | キャベツ にんじん みずな たまねぎ | | | |
| | | | しるもの | ★あつあげのスープ | とりにく あつあげ | あぶら | にんじん はくさい チンゲンサイ | | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | しゅしよく | たかなチャーハン | とりにく | こめ あぶら しろごま | にんじん ほししいたけ たかなづけ | 556 | 23.9 | |
| | | | ふくさい | ★あぶらあげのかりかりサラダ | あぶらあげ しろみそ | あぶら さとう しろごま | キャベツ ほうれんそう もやし にんじん | | | |
| | | | しるもの | ★もずくスープ | とりにく とうふ もずく | | にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな | | | |
| 15 | 水 | ほうれん草&白ぶどう | しゅしよく | ★せきはん | ささげ | こめ もちこめ くるごま | | 577 | 20.4 | 開校記念日 |
| | | | しゅさい | とりにくのからあげ | とりにく | あぶら さとう こむぎこ かたくりこ | しょうが にんにく | | | |
| | | | ふくさい | ★はるやさしいのあえもの | | あぶら さとう | キャベツ にんじん アスパラガス だいこん | | | |
| | | | しるもの | すましじる | かまぼこ とうふ わかめ | | ねぎ | | | |
| 16 | 木 | 牛乳 | しゅしよく | あげパン(きなこ) | きなこ | コッパン さとう あぶら | | 583 | 24.2 | |
| | | | しゅさい | ★ポルシチ | ぶたにく だいす なまクリーム | あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム フロッコリー | | | |
| | | | ふくさい | ★はるさめサラダ | | はるさめ さとう ごまあぶら しろごま | きゅうり もやし にんじん キャベツ | | | |
| 17 | 金 | 牛乳 | しゅしよく | わかめごはん | わかめごはんのもと | こめ | | 553 | 21.2 | |
| | | | しゅさい | にくじゃが | ぶたにく | あぶら じゃがいも しらたき さとう | たまねぎ にんじん グリンピース | | | |
| | | | ふくさい | ★ごまみそあえ | あぶらあげ しろみそ | しろごま さとう | キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな | | | |
| 20 | 月 | 牛乳 | しゅしよく | ★たけのこごはん | あぶらあげ | こめ | たけのこ にんじん | 574 | 27.1 | C時程 |
| | | | しゅさい | さわらのこみゆき | さわら | さとう ごまあぶら | にんにく しょうが ねぎ | | | |
| | | | ふくさい | ★ちりめんじゃこサラダ | ちりめんじゃこ | あぶら ごまあぶら さとう | だいこん ほうれんそう にんじん もやし | | | |
| | | | しるもの | ★とんじる | ぶたにく | あぶら こんにゃく じゃがいも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | | | |
| 21 | 火 | 牛乳 | しゅしよく | キムチチャーハン | ぶたにく | こめ あぶら しろごま | にんじん ピーマン はくさいキムチ | 546 | 22.8 | C時程 |
| | | | しるもの | ★トックスープ | とりにく | トック ごまあぶら | にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ | | | |
| | | | デザート | タピオカいりフルーツヨーグルト | ヨーグルト | さとう タピオカ | おうとう パイン みかん | | | |
| 22 | 水 | 牛乳 | しゅしよく | ハニートースト | | しよくパン さとう マーガリン はちみつ | | 569 | 20.6 | |
| | | | しゅさい | カレーポトフ | とりにく ウィンナー | あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ かぶ セロリ グリンピース | | | |
| | | | ふくさい | ★ひじきのマリネ | ほしひじき ハム | さとう あぶら | きゅうり にんじん だいこん コーン | | | |
| 23 | 木 | 牛乳 | しゅしよく | げんまいごはん | | こめ | | 571 | 21.6 | |
| | | | しゅさい | タンドリーチキン | とりにく ヨーグルト | | たまねぎ にんにく しょうが | | | |
| | | | ふくさい | ★コールスローサラダ | | あぶら さとう | キャベツ きゅうり だいこん コーン | | | |
| | | | しるもの | オニオンスープ | ベーコン | あぶら | たまねぎ にんじん パセリ | | | |
| 24 | 金 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | ごもくあんかけやきそば | ぶたにく えび いか なると | むしちゅうかめん あぶら さとう | にんにく にんじん たまねぎ | 581 | 24.8 | C時程 |
| | | | ふくさい | ★もやしのサラダ | | かたくりこ ごまあぶら | ほししいたけ ピーマン はくさい | | | |
| | | | デザート | グレープゼリー | こなかてん | さとう | ぶどうジュース | | | |
| 27 | 月 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | クロックムッシュ | ハム チーズ | まるパン | | 562 | 25.5 | |
| | | | ふくさい | ★パリパリサラダ | | ぎょうざのかわ あぶら さとう | キャベツ にんじん きゅうり | | | |
| | | | しるもの | ABCスープ | とりにく | あぶら じゃがいも マカロニ | にんじん たまねぎ コーン | | | |
| 28 | 火 | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | | こめ | | 581 | 27.1 | |
| | | | しゅさい | さけのさいきょうやき | さけ しろみそ | さとう | しょうが | | | |
| | | | ふくさい | ★はりはりあえ | | ねりごま ごまあぶら さとう | きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん | | | |
| | | | しるもの | じゃがだんごじる | とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ | あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ | にんじん たまねぎ ごぼう しょうが | | | |
| 30 | 木 | 牛乳 | しゅしよく&しゅさい | チキンライス | とりにく | こめ オリーブオイル | にんじん たまねぎ マッシュルーム | 593 | 22.0 | C時程 |
| | | | ふくさい | ★じゃがじゃがサラダ | | じゃがいも あぶら はちみつ | きゅうり キャベツ にんじん | | | |
| | | | しるもの | ★くさわかめスープ | とりにく くさわかめ | | にんじん たまねぎ | | | |

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
 ※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
 アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士に相談ください。
 ☆☆☆よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです☆☆☆

| 袋小学校 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (グラム) | 脂質 (グラム) | 炭水化物 (グラム) | 塩分 (グラム) |
|---------|-----------------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| 今月の平均 | 588 | 24.3 | 19.9 | 80.0 | 2 |
| 文部科学省基準 | 650 | 21~33 | 12~33 | 80~110 | 2.0未満 |

4月の目標：食器を たくしく ならべましょう。