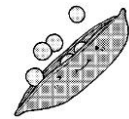




令和8年4月の献立表

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：準備や後片付けを上手にしましょう



日	曜	献立	牛乳	食品(3つのなかま)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	お知らせ
				体をつくるものになるもの(赤)	エネルギーのもとになるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)		
8	水	高野豆腐丼	牛乳	鶏肉,高野豆腐	米,米サラダ油,砂糖	しょうが,人参,ぶなしめじ,グリーンピース	579 kcal	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生わかめ(原藻、生),白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	26.5 g	
		野菜のレモンしょうゆ			砂糖	小松菜,もやし,人参,キャベツ,レモン(全果、生)	17.6 g	
					2.9 g			
9	木	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	米,米サラダ油,じゃがいも,米粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,りんご	668 kcal	1年生 給食始まり
		コールスローサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	20.3 g	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	20.9 g	
					2.3 g			
10	金	ソース焼きそば	牛乳	豚肉	米サラダ油,むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	584 kcal	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも,でんぷん,米サラダ油		23.3 g	
		もやしのナムル			砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,しょうが,長ねぎ	23.3 g	
					2.4 g			
13	月	鶏肉とごぼうのごはん	牛乳	鶏肉	米,砂糖,米サラダ油	にんにく,しょうが,ごぼう,人参,グリーンピース	572 kcal	
		さつまいも		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,小松菜,長ねぎ	23.8 g	
		からし和え		ひじき	砂糖	小松菜,人参,もやし	17.2 g	
					2.7 g			
14	火	ごはん	牛乳		米		648 kcal	
		チキン南蛮		鶏肉	でんぷん,米サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが	26.8 g	
		切干大根のサラダ			砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,切干し大根	26.3 g	
豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜	3.2 g				
15	水	レモンシュガートースト	牛乳		食パン,有塩バター,砂糖	レモン(果汁、生)	662 kcal	
		コーンシチュー		鶏肉,牛乳	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,グリーンピース	24.4 g	
		フレンチサラダ			米サラダ油,砂糖	もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ	32.8 g	
					2.8 g			
16	木	しらすわかめご飯	牛乳	炊き込みわかめ,しらす干し(半乾燥品)	米		613 kcal	
		生揚げのそぼろ煮		生揚げ,鶏肉	砂糖,米サラダ油,でんぷん	しょうが,人参,玉ねぎ,グリーンピース	29.3 g	
		野菜のべししょうゆ			砂糖	小松菜,もやし,人参,キャベツ,レモン(全果、生)	21.6 g	
					2.8 g			
17	金	ツナのトマトソーススパゲッティ	牛乳	まぐろ缶詰(油漬),鶏肉	スパゲッティ,米サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ	640 kcal	4月お誕生日 給食
		ハニードレッシングサラダ			じゃがいも,はちみつ,米サラダ油	ホールコーン,人参,キャベツ,きゅうり	23.4 g	
		アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	22.5 g	
					2.4 g			
20	月	キンパ風混ぜご飯	牛乳	豚肉,焼きのり	米,米サラダ油,砂糖,白ごま,ごま油	人参,玉ねぎ,大根(たくあん干し大根漬),にんにく	590 kcal	
		豆腐の中華スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	しょうが,人参,もやし,チンゲン菜	24.9 g	
		パンサンスー			普通はるさめ,砂糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり	20.3 g	
					2.9 g			
21	火	三色そぼろごはん	牛乳	鶏肉,たまご	米,米サラダ油,砂糖,米サラダ油	しょうが,人参,グリーンピース	578 kcal	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	24.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布		白菜,もやし,人参	19.6 g	
					2.5 g			
22	水	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		592 kcal	
		タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)		玉ねぎ,にんにく,しょうが	27.9 g	
		コーンサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	27.2 g	
レンズ豆のスープ	鶏肉,レンズまめ(乾)		人参,玉ねぎ	2.6 g				
23	木	ごはん	牛乳		米		569 kcal	和食の日
		豆腐入りつくね		鶏肉,豆腐,たまご,赤みそ	米サラダ油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,しょうが	26.5 g	
		野菜の即席漬け				キャベツ,きゅうり,人参,しょうが	20.2 g	
大根のみそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.7 g				
24	金	五目ラーメン	牛乳	鶏肉	むし中華めん,米サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,はくさい,もやし,チンゲン菜,長ねぎ	611 kcal	
		大根の南蛮漬け			ごま油	大根	23.6 g	
		米粉のきなこケーキ		きな粉,調製豆乳	米粉,砂糖,米サラダ油		21.2 g	
					3.3 g			
27	月	ねぎ豚塩だれ丼	牛乳	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁、生)	605 kcal	
		春雨スープ		鶏肉,豆腐	普通はるさめ,ごま油	えのきたけ,人参,長ねぎ,小松菜	24.4 g	
		清見オレンジ				清見オレンジ	19.3 g	
					2.4 g			
28	火	ごはん	牛乳		米		576 kcal	
		のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖,でんぷん		22.8 g	
		筑前煮		鶏肉,高野豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,ごぼう,大根,グリーンピース	16.4 g	
ごまおひたし		白ごま,砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ	2.1 g				
30	木	ごはん	牛乳		米		596 kcal	
		白身魚のオニオンソース		ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖	玉ねぎ	26.9 g	
		野菜の即席漬け				人参,キャベツ,きゅうり,しょうが	19.8 g	
かきたま汁	豆腐,たまご	でんぷん	人参,長ねぎ	2.3 g				

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆4月生まれのお誕生日給食があります。各教室でお誕生月の児童をお祝います。 ☆Happyランチの日があります。

☆パン・麺は、卵を使用していません。 ☆ベーコン・ウインナーは、乳・卵を使用していません。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

☆食物アレルギー対応について

学校給食における食物アレルギー対応を希望する場合は、学校にお申し出ください。必要な書類をお渡しますので、「学校生活管理指導表」等の提出をお願いします。

その後、保護者の方と面談を行い、食物アレルギー対応の内容を検討します。対応期間は1年とし、年度当初に再度書類の提出と面談を行います。

食物アレルギー対応は除去食(原因食品の完全除去)を中心に行います。除去食の提供が難しい場合には、弁当持参になります。

また、安全性を最優先とするため、1つの料理に除去対応食は1種類にするなど、複雑な対応は行わないようにしています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(茨城) 卵(千葉) ホキ(ニュージーランド) しらす(和歌山)
 レンズ豆(アメリカ) 大豆(北海道) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島) 塩昆布(北海道) ひじき(九州)
 牛乳(千葉) 米(石川) 米粉(秋田) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉・徳島) ごま(ミャンマー)
 玉ねぎ(北海道) キャベツ(愛知) もやし(千葉) 人参(千葉) 大根(神奈川) 小松菜(埼玉) 白菜(茨城) きゅうり(宮崎)
 長ねぎ(千葉) にんにく(青森) しょうが(高知) しめじ(新潟) えのきたけ(長野) パセリ(千葉) ごぼう(茨城)
 チンゲン菜(静岡) にら(栃木) セロリ(静岡) 切り干し大根(宮崎・愛知) りんご(長野・青森)
 清見オレンジ(和歌山) レモン(アメリカ) マッシュルーム水煮(岡山)
 ホールコーン・クリームコーン(北海道) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)