



4月献立予定表



2026年 4月

文京区立大塚小学校

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 脂質
8 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米		643 kcal
	枝豆コロケ		豚肉	調合油, じゃがいも, マッシュポテト 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, えだまめ	20.4 g
	アスパラ入りサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, アスパラガス ホールコーン	22.7 g
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	
9 木	ジョア	○	ヨーグルト(ドリンタイプ)			557 kcal
	ソフトフランスドック		フランクフルト	ソフトフランスパン		21.8 g
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, パセリ	23.3 g
	カラフルサラダ <small>☆1年生スタート</small>			調合油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	
10 金	カレーライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	630 kcal
	春雨のレモンサラダ			普通はるさめ, ごま油, 調合油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, レモン(果汁、生)	17.2 g
	紅白お祝いゼリー <small>☆進級・入学記念</small>		寒天, 牛乳	 砂糖	7時(10%果汁入り飲料)	21.4 g
13 月	チョコチップパン	○		チョコチップパン		628 kcal
	豚肉のトマトソース煮		豚肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄 力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト	19.2 g
	ハートレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	28.8 g
14 火	ご飯	○		精白米		624 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖		29.8 g
	青のりポテトビーンズ		だいず, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 調合油		22.5 g
	豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	2.1 g
15 水	わかめうどん	○	豚肉, カットわかめ	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	703 kcal
	じゃがいももち		プロセスチーズ	じゃがいも, でんぶん, なたね油		25.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖	西洋なし, 黄桃, 白桃, りんご(缶詰め)	22.3 g
16 木	元気ご飯	○		精白米, きび		636 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが 	30.1 g
	春キャベツと肉団子のスープ		豚肉	でんぶん, 普通はるさめ	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, 小松菜	22.4 g
17 金	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖, でんぶん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが, ピーマン	615 kcal
	ほうれん草とわかめのみそ汁		カットわかめ, 赤みそ		ほうれん草, 玉ねぎ	26.0 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 砂糖, ごま油, 調合油	にんじん, もやし, きゅうり	22.2 g

20月	野菜たっぷりちゃんぽん	○	豚肉, ハム	冷凍ちゃんぽん, ごま油, 調合油, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 玉ねぎ キャベツ, 小松菜, もやし, こまつな	579 kcal	
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉		19.4 g	
							16.3 g
21火	ビーフハヤシライス	○	牛肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ ホールトマト	588 kcal	
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, キャベツ	18.6 g	
							19.1 g
	☆誕生日給食						
22水	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	558 kcal	
	コーンサラダ			調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	21.5 g	
	明日葉めん入りすまし汁			カットわかめ	あしたばうどん	にんじん, だいこん, 長ねぎ	20.3 g
23木	ご飯	○		精白米		617 kcal	
	ブリの照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが	30.7 g	
	キャベツのいそ和え		焼きのり	砂糖	こまつな, にんじん, キャベツ	22.2 g	
	けんちん汁 ☆和食の日		鶏肉, 豆腐	里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ		
24金	たけのこご飯	○	油揚げ	精白米, 砂糖	たけのこ, にんじん, えだまめ	615 kcal	
	とりのはちみつ照り焼き		鶏肉	はちみつ, 砂糖	しょうが	38.5 g	
	おかかおひたし		かつお削り節	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん	17.6 g	
	みそ汁 ☆やまさち献立		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん		
27月	ご飯	○		精白米		597 kcal	
	塩こうじハンバーグ		鶏肉, 豚肉	調合油, パン粉	玉ねぎ	29.9 g	
	青菜とツナの和え物		まぐろフレーク	調合油, 砂糖	ほうれん草, にんじん, もやし, 玉ねぎ	24.1 g	
	はんぺん汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん		
28火	瀬戸内レモンシュガートースト	○		食パン, 有塩バター, 砂糖	レモン(果汁, 生)	608 kcal	
	カレーポトフ		豚肉, ウィナー, ベーコン	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	21.8 g	
	フレンチサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン ブロッコリー, 玉ねぎ	28.3 g	
30木	ご飯	○		精白米		624 kcal	
	マスのみそマヨネーズ焼き		ます, みそ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ, マッシュルーム, トウモロコシ	27.8 g	
	おひたし			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	22.2 g	
	さつまい		鶏肉, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ		






令和8年 4月 6日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

春の味覚、山菜。知られざるワイルドパワー！

山菜の美味しい季節です。お店にも、フキノトウやタラの芽、ウド等が並んでいます。山菜の大きな特徴は 畑で人工的に栽培される野菜と違い、野山や川辺に自然に生えている食用植物なのです。近年は栽培もされるようになりましたが、その健康効果は大きく、冬にたまった老廃物を体の外に出すデトックス効果や、免疫力を高める効果があり、春先から初夏の貴重な栄養源です。




ふき

日本最古の野菜のひとつ。全国的に生育しています。ふきご飯にすると、季節感と香りが楽しめます。




たらの芽

「山菜の王様」といわれ、天ぷらにすると苦みが抜けてとてもおいしく頂けます。サポニンという成分が肝臓をサポート。




うど

皮はキンピラ、身は酢の物、芽は天ぷらと捨てる所がありません。疲労回復成分、アスパラギン酸が豊富です。




わらび

そのままではアクが強いので、調理前には重曹や水分で下調理をしましょう。おそばやうどんのトッピングにも良いです。



ぜんまい

クルクルとうずをまいているのが特徴です。鉄分が豊富で、貧血に効果があります。一度ゆでてから干し、保存食にもされます。



根曲がり竹

山陰地方では「姫竹」といわれ、チロシンという成分が神経伝達のサポートをし、集中力を高めます。



給食はじまるよ！



4/8 からスタート！

1年生は4/9 から