



# 令和8年度 4月のこんだて



練馬区立大泉小学校

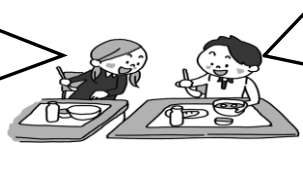
実施日	日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
9	木		*きなこ揚げパン *チキンポトフ *マスタードサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ワインナー	だいすあぶら ★ねじりパン ぶんとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし コーン	606	15.7
10	金		*桜ちらし寿司 *吉野汁 *いちごスフレ	とりにく あぶらあげ ★たまご ★のり ★ぎゅうにゅう かまぼこ ★クリームチーズ ★なまクリーム	こめ げんまい もちこめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも グラニューとう いちごジャム ★こむぎこ	かんぴょう ★ほししいたけ にんじん ★さやえんどう だいこん こまつな ねぎ いちごレモン	684	13.5
13	月		*チリコンカンドッグ <b>1年生給食スタート</b> *白菜のクリームスープ *清美オレンジ	ベーコン ふたひきにく ★いんげんまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★なまクリーム	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ はくさい オレンジ	645	14.5
14	火		*ポークカレーライス *コールスロー	ふたひきにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なだねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン	649	11.8
15	水		*ゴマご飯 *キャベツつくね焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう とりにく だいす ふたひき あぶらあげ みそ	こめ ★くろごま ★こめこパンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ★ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	606	18.4
16	木		*七分づきご飯 *じゃがいものそばろ煮 *おかかあえ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく かつおぶし	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ ★ほししいたけ ★さやいんげん キャベツ こまつな	603	14.3
17	金		*七分づきご飯 *飲むヨーグルト *麻婆豆腐 *五目春雨	★ヨーグルト ふたひきにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが たけのこ ★ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たら コーン きゅうり もやし	591	14.2
20	月		*七分づきご飯 *畑のお肉バーベキューソース *イタリانسープ	★ぎゅうにゅう だいす ベーコン とりにく ★チーズ ★たまご	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ★パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	623	17.2
21	火		*チャブチェ丼 *米粉ワントンの皮スープ	ふたひきにく ★ぎゅうにゅう ふたひき	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら こめこワントン	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー はくさい もやし たら	627	16.1
22	水		*七分づきご飯 *のりの佃煮 *銀さわらの味噌マヨ焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう ★のり ぎんざわら みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう マヨネーズ (卵なし) ★こめこパンこ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん だいこん ★えのきたけ ねぎ こまつな	601	17.8
23	木		*スパゲティミートソース *もやしサラダ *カルピスイちごゼリー	かんてん ふたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ こめぬかあぶら ★バター ★こむぎこ さとう オリブ油 ★カルピス ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★マッシュルーム トマトピューレ パセリ もやし きゅうり	605	16.7
24	金		*わかめご飯 *千草焼き *どさんこ汁	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ふたひき みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん ★ほししいたけ みつば ★えのきたけ キャベツ コーン	604	16.9
27	月		*七分づきご飯 *かつおでんぶ *いかしゅうまい *けんちん汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ふたひきにく いか とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう ★しろごま ★しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ ★ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	636	19.9
28	火		*たけのこご飯 *ちくわの二色揚げ *沢煮椀	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ★たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう だいすあぶら ★こむぎこ	たけのこ だいこん にんじん こまつな	603	18.2
30	木		*あんかけチャーハン *サイダージュレ	★たまご ふたひき なると ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん スイーツこんにゃく ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ももかん ★ハインアップルかん りんごかん みかんかん レモン	628	13.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	15.9	31.2	2.6	308	99	2.3	201	0.35	0.45	14	6.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

楽しい給食の時間を過ごすため、家庭では下記のことを気を配るようにお願いいたします。

**★食べることに集中できるようにしましょう。**  
給食は一定の時間が決められています。ご家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気を作ってください。



**★食事のマナーは身につけていますか？**  
食事の前の手洗い・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつ、食事の時の正しい姿勢、箸の正しい持ち方・しゃくじゅうすわ、食べながら話さない。食事中に適した話をするなど、基本的なことはご家庭でも身につけてください。

## 毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

★給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋、配膳台のカバーを持ち帰ります。ご家庭で洗濯して休み明けにお子さまに持たせてください。ボタンの外れているものや、ほころび等ありましたら、繕っていただくと助かります。



★給食の時間は机にランチョンマットを敷いて給食を食べます。毎日持ち帰りますので、きれいなものを持たせてください。

