

# 令和8年度 4月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1食分 たんぱく質	ひとくち メモ
7 火	2～6年生 給食開始	小松菜焼き肉丼		豚肉,みそ	米,ごま油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,大豆,もやし,こまつな	569 kcal	4月の初めの給食は人気の小松菜焼き肉丼です。小松菜は東京都江戸川区産のものを使用します。
		春雨サラダ	○	ハム	はるさめ,三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	22.4 g	
		わかめスープ		鶏肉,わかめ	片栗粉,ごま油	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		
8 水		セルフフィッシュバーガー		バス	丸パン,小麦粉,パン粉,パン粉,油,三温糖		611 kcal	セルフフィッシュバーガーには「バス」という魚を使用します。ミネストローネには菜の花のひよこ豆を使用します。
		春キャベツサラダ	○		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	27.4 g	
		ミネストローネ		ベーコン,ひよこ豆	オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん		
9 木	1年生 給食開始	ドライカレー		豚肉,大豆	米,油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,りんご	597 kcal	1年生の給食開始日は人気メニューのドライカレーです。オニオンドレッシングは玉ねぎをすりおろし、煮て、玉ねぎの甘さを引き出しています。人気のある副菜メニューの一つです。
		オニオンドレッシング	○		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ	22.1 g	
		りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース		
10 金		ごはん			米		603 kcal	たけのこやさやいんげんなどの春野菜を使った煮物をつくります。
		春野菜と生揚げの煮物	○	生揚げ,鶏肉	三温糖,油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	25.0 g	
		じゃがいものみそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ		
13 月		五目うどん		鶏肉,油揚げ	うどん,三温糖	にんじん,だいこん,干しいたけ,ほくさい,ねぎ,こまつな	577 kcal	大学芋はさつまいもを揚げて、水あめ、三温糖、こいくちしょうゆを煮たみつを絡めて、黒いりごまをまぶします。
		大学芋	○		さつまいも,油,三温糖,水あめ,ごま		17.8 g	
		果物（河内晩柑）				河内晩柑		
14 火		ごはん			米		591 kcal	酸辛湯は少しすばく、辛いスープで、子どもたちに人気があります。
		豚鍋肉	○	豚肉,生揚げ,みそ	油,上白糖,片栗粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	28.6 g	
		酸辛湯		豚肉,卵	片栗粉,ごま油	さくらげ,えのきたけ,にんじん,トマト,ねぎ,こまつな		
15 水		ごはん			米		553 kcal	春が旬の語に梅まヨネーズを乗せて焼きます。 
		鯖の梅まヨネ焼き	○	さわら	卵不使用まヨネーズ	ねり梅	24.8 g	
		五目きんぴら		豚肉	ごま油,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,れんこん,ピーマン		
		根菜のみそ汁		みそ	こんにゃく	ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,ねぎ		
16 木		シュガー揚げパン			ミルクパン,油,グラニュー糖		604 kcal	揚げパンは子どもたちに大人気です。ツイストしたミルクパンを揚げてグラニュー糖をまぶします。
		ポトフ	○	鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	23.9 g	
		わかめとじゃこのサラダ		わかめ,じゃこ	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		
17 金	広島県の郷土料理	ごはん			米		530 kcal	広島県の郷土料理「美酒鍋」です。シンプルな味付けで鶏肉と野菜の美味しさが楽しめます。広島県はレモンの生産量が日本で一番多いです。
		鶏肉のレモン醤油焼き	○	鶏肉	三温糖	レモン果汁	23.5 g	
		野菜の塩昆布和え		塩昆布		キャベツ,かぶ,だいこん,しょうが		
		美酒鍋汁		鶏肉	油,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ		
20 月		たけのこご飯		油揚げ	米,三温糖	たけのこ	549 kcal	たけのこご飯には鹿児島県産の新たけのこを使用します。
		自身のから揚げ レモンソースがけ	○	たら	米粉,片栗粉,油,三温糖	レモン果汁	24.6 g	
		みそドレッシングサラダ		みそ	油,三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし		
		けんちん汁		豆腐	ごま油,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,干しいたけ,こまつな		
21 火		ごはん			米		545 kcal	塩肉じゃがには塩こうじと柚子果汁を入れて作ります。普通の肉じゃがに比べてさわやかな風味が楽しめます。
		塩肉じゃが	○	豚肉	油,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,ゆず果汁,さやいんげん	21.4 g	
		切干大根のみそ汁		豆腐,みそ		切干大根,えのきたけ,ねぎ		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ	
22 水		ミルクパン			ミルクパン		581 kcal	クリームシチューは牛乳、バター、生クリームを使用し、濃厚に仕上げています。	
		ウインナーと野菜のソテー	○	ウインナー	油	にんにく、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきだけ、ホールコーン	23.0 g		
		クリームシチュー		鶏肉、手亡豆、ひよこ豆、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ			
23 木		焼き豚チャーハン		焼豚	米、油、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんにく、えだまめ	541 kcal	焼き豚チャーハンは角切りにした焼き豚を使用して野菜とご飯と一緒に炒めます。	
		中華風コンソープ	○	鶏肉、卵	ごま油、片栗粉	ねぎ、しょうが、クリームコーン、ホールコーン、チンゲン菜	20.7 g		
		オレンジゼリー		アガー	上白糖	オレンジジュース、みかん缶			
24 金	1年生を迎える会	赤飯		あずき	米、もち米、ごま		566 kcal	1年生を迎える日に合わせて「1年生お祝い献立」にしました。赤飯は小豆を使っています。子どもたちに人気な唐揚げを組み合わせ、すまし汁には桜の形をしたがまほこを使用します。	
		鶏のから揚げ	○	鶏肉	片栗粉、油	しょうが	22.0 g		
		ゆかり和え				キャベツ、きゅうり、だいこん			
		桜がまほこのすまし汁		かまぼこ		にんにく、ねぎ、こまつな			
27 月		チキンクリームライス		鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	589 kcal	チキンクリームライスはケチャップで味をつけたチキンライスにホワイトソースを食べていただきます。	
		コールスローサラダ	○		油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんにく	20.5 g		
		野菜スープ		鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ			
28 火		ご飯			米		579 kcal	鯖は脂が多く、子どもたち人気の魚です。今回はシンプルな塩焼きでいただきます。	
		鯖の塩焼き	○	さば			23.2 g		
		五色和え				三温糖	こまつな、にんにく、もやし、キャベツ、ホールコーン		
		キャベツのみそ汁		油揚げ、みそ			キャベツ、だいこん		
30 木		スパゲッティミートソース		豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、ホールトマト	557 kcal	富士見小のミートソースは豚肉と玉ねぎなどの野菜、トマト缶をじっくりと煮込んで作ります。	
		マセドアンソープ	○	ベーコン		たまねぎ、にんにく、さやいんげん、ホールコーン、こまつな	25.4 g		
		カラマンダリン					カラマンダリン		

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



#### 【お願い】

- マスクを持たせてください。（使い捨てでも布製のものでも構いません。）
- 髪の毛の長いお子様は結んでもらいますのでヘアゴムを持たせてください。
- 給食着は週末に持ち帰りますので洗濯をして休み明けに持たせてください。
- ボタンが取れた時、取れそうな時は付け直しをお願いいたします。（どんなボタンでも構いません。）

