



# 令和8年度 4月 こんだてひょう 品川区立伊藤小学校



| 日  | 曜 | 牛乳                       | 主食 | こんだて   | あか<br>血や肉になる食品                                  | きいろ<br>熱や力になる食品                                | みどり<br>体の調子を整える食品  | エネルギー | たんぱく質 |
|----|---|--------------------------|----|--|---|--|--|-------|-------|
|    |   |                          |    |  |   |  |  | kcal  | g     |
| 7  | 火 |                          |    | <b>2～6年生給食はじめ</b><br>マーボー豆腐どん<br>わかめスープ<br>オレンジゼリー         | 牛乳、豚ひき肉、鶏肉<br>豆腐、わかめ、粉寒天<br>八丁みそ、赤みそ            | 米、胚芽米、でんぷん<br>三温糖、上白糖、ごま油<br>サラダ油              | たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ<br>干しいたけ、しょうが、にんにく<br>オレンジジュース                       | 593   | 23.1  |
| 8  | 水 |                          |    | ごはん<br>さばのごまみそやき<br>もやしのあまずし<br>けんちんじる                     | 牛乳、さば、豆腐、油揚げ<br>みそ、赤みそ、昆布                       | 米、胚芽米、じゃがいも<br>ごま、三温糖、ごま油<br>サラダ油              | にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ<br>大根、 <b>小松菜</b> 、ごぼう、えのきだけ<br>こんにゃく                 | 582   | 25.8  |
| 9  | 木 |                          |    | ショートニングパン<br>しろみざかなのフライ<br>ゆでやさいたまねぎドレッシング<br>やさいのとうにゅうスープ | 牛乳、生クリーム、豆乳<br>メルルーサ、ベーコン                       | ショートニングパン、じゃがいも<br>小麦粉、でんぷん、三温糖<br>サラダ油、油      | たまねぎ、にんじん、もやし<br>きゅうり、 <b>小松菜</b> 、にんにく                                | 589   | 25.6  |
| 10 | 金 | かいこうきねんび<br><b>開校記念日</b> |    |  |   |  |  |       |       |
| 13 | 月 |                          |    | <b>1年生給食はじめ</b><br>カレーライス<br>こまつなサラダ<br>りんご                | 牛乳、鶏肉、ハム  | 米、米粒麦、じゃがいも<br>小麦粉、三温糖、サラダ油                    | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>小松菜、きゅうり、しょうが<br>にんにく、レモン、りんご                        | 618   | 19.4  |
| 14 | 火 |                          |    | ツナピラフ<br>コールスロー<br>しろいんげんまめのポターージュ                         | 牛乳、生クリーム、豆乳<br>ツナ、白いんげん豆                        | 米、胚芽米、さつまいも<br>サラダ油                            | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>ピーマン、マッシュルーム<br>ホールコーン、パセリ                           | 593   | 20.9  |
| 15 | 水 |                          |    | ビスキュイパン<br>ボルシチ<br>レモンサラダ                                  | 牛乳、卵、豚肉   | ミルクパン、バター、じゃがいも<br>小麦粉、上白糖、三温糖<br>サラダ油         | たまねぎ、にんじん、もやし<br>きゅうり、キャベツ、レモン<br>トマトジュース                              | 564   | 21.9  |
| 16 | 木 |                          |    | ごはん<br>ししゃものごまフライ<br>だいこんとひじきのおかかサラダ<br>とりじゃが              | 牛乳、ししゃも、ひじき<br>鶏肉、糸けずり節                         | 米、胚芽米、じゃがいも、小麦粉<br>パン粉、黒ごま、三温糖<br>サラダ油、ごま油、油   | たまねぎ、大根、にんじん<br>きゅうり、さやいんげん<br>糸こんにゃく                                  | 601   | 23.4  |
| 17 | 金 |                          |    | ミートソーススパゲティ<br>ジュリエンスープ<br>オレンジケーキ                         | 牛乳、卵、豚ひき肉<br>大豆                                 | スパゲティ、バター、小麦粉<br>上白糖、サラダ油                      | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>マッシュルーム、セロリ、しょうが<br>にんにく、オレンジジュース                    | 660   | 26.0  |
| 20 | 月 |                          |    | ブルコギどん<br>たまごスープ<br>ぶどうゼリー                                 | 牛乳、卵、豚肉、豆腐<br>粉寒天、昆布                            | 米、胚芽米、でんぷん、三温糖<br>サラダ油、ごま油                     | たまねぎ、にんじん、にら、小松菜<br>もやし、しょうが、にんにく<br>りんご、ぶどうジュース                       | 611   | 23.7  |
| 21 | 火 |                          |    | わかめごはん<br>さけのてりやき<br>じゃがいものきんぴら<br>みそしる                    | 牛乳、鮭、豚肉、わかめ<br>油揚げ、みそ、赤みそ<br>昆布                 | 米、胚芽米、じゃがいも、ごま<br>でんぷん、三温糖、サラダ油                | たまねぎ、にんじん、大根<br>キャベツ、 <b>小松菜</b> 、さやいんげん<br>しょうが                       | 576   | 25.9  |
| 22 | 水 |                          |    | <b>旬の食材:カラマンダリン</b><br>ツナピザトースト<br>ホワイトシチュー<br>カラマンダリン     | 牛乳、生クリーム、豆乳<br>ミックスチーズ、ツナ<br>鶏肉、ベーコン            | 食パン、じゃがいも、小麦粉<br>三温糖、サラダ油                      | たまねぎ、にんじん<br>マッシュルームピーマン<br>にんにく、パセリ、ホールのトマト<br>カラマンダリン                | 634   | 27.3  |
| 23 | 木 |                          |    | <b>旬の食材:たけのこ</b><br>たけのこごはん<br>ちくさやき<br>いそがあえ<br>とんじる      | 牛乳、卵、鶏ひき肉<br>豚肉、豆腐、油揚げ<br>糸けずりぶし、刻みのり<br>赤みそ、みそ | 米、胚芽米、じゃがいも<br>三温糖、サラダ油                        | たけのこ、たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、大根、 <b>小松菜</b> 、ごぼう<br>もやし、干しいたけ、こんにゃく            | 572   | 27.4  |
| 24 | 金 |                          |    | みそラーメン<br>かぶうやさい<br>さつまいもごまだんご                             | 牛乳、豚肉、わかめ<br>赤みそ、昆布                             | 冷凍ちゃんぽん、さつまいも<br>白玉粉、ごま、でんぷん<br>上白糖、ごま油、サラダ油、油 | たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ<br>にら、キャベツ、きゅうり<br>しょうが、にんにく                          | 578   | 20.9  |
| 27 | 月 |                          |    | <b>旬の食材:ふき、新じゃがいも</b><br>こもくおこわ<br>いかのしょうがやき<br>しんじゃがのそぼろに | 牛乳、いか、鶏ひき肉<br>油揚げ                               | 米、もち米、じゃがいも<br>三温糖、でんぷん                        | ふき、たけのこ、ごぼう、たまねぎ<br>にんじん、干しいたけ、しょうが<br>さやいんげん                          | 597   | 28.8  |
| 28 | 火 |                          |    | ごはん<br>とりのレモンに<br>ごまあえ<br>こじる                              | 牛乳、鶏肉、大豆、豆乳<br>油揚げ、みそ、赤みそ                       | 米、胚芽米、ごま、でんぷん<br>三温糖、サラダ油、油                    | ねぎ、にんじん、 <b>小松菜</b> 、もやし<br>大根、こんにゃく、レモン                               | 634   | 25.6  |
| 29 | 水 | しょうわひ<br><b>昭和の日</b>     |    |  |   |  |  |       |       |
| 30 | 木 |                          |    | ごはん<br>しゅうまい<br>チャーホーサイ<br>ちゅうかコンスープ                       | 牛乳、卵、豚肉<br>豚ひき肉、鶏肉、豆腐<br>昆布                     | 米、胚芽米、しゅうまいの皮<br>春雨、でんぷん、三温糖<br>ごま油、サラダ油       | たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし<br>キャベツ、にら、チンゲン菜<br>干しいたけ、しょうが、にんにく<br>ホールコーン、クリームコーン | 588   | 22.6  |

\*献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。  
\*栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。



## 4月の給食目標 楽しい給食にしましょう



**今月の献立より**

☆7日 令和8年度給食はじめ：今年度の給食は193回を予定しています。給食は、栄養バランスだけでなく、旬の食材を使った料理や郷土料理などを出します。献立名だけでなく、使われている食材などにも注目してみてください。

☆22日 旬の果物 「カラマンダリン」：温州みかんとキングマンダリンを掛け合わせてできたみかんです。濃厚な甘みとジュシーな果汁が特徴です。

☆23日 旬の野菜 「たけのこ」：竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっており、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。給食では、米ぬかを使用したあく抜きを行うことで、おいしく仕上げます。

☆給食では、地産地消の取組として東京都産（八王子市や西東京市など）の食材も使用しています。**太字**で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。ご家庭での食育に御活用ください。