

令和8年度 4月のこんだてひょう

保谷第二小学校

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
8 水	たけのこごはん		油揚げ, おかか	精白米, 米粒麦, 三温糖	たけのこ, にんじん, さやえんどう	566 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮	○	かつお	でんぷん, じゃがいも, 米油, 三温糖	しょうが, にんじん, グリーンピース	25.9 g
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	米油	にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	
9 木	スパゲティミートソース		豚肉, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉, 米油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー	594 kcal
	シーザーサラダ	○	粉チーズ	じゃがいも, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんにく	23.7 g
	清見タンゴール				清見タンゴール	
10 金	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	599 kcal
	卵焼き	○	豚肉, たまご	米油, 三温糖	玉葱, ほうれんそう, にんじん, 干し椎茸	23.9 g
	わかたけ煮		生わかめ, 油揚げ	米油, 三温糖	しょうが, たけのこ, にんじん	
	さつま汁		鶏肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	
13 月	野菜ラーメン		豚肉, なたと	蒸し中華めん, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, もやし, キャベツ, ねぎ	650 kcal
	いかじゃが炒め	○	短冊いか	米油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, さやいんげん	27.1 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳, きな粉, 甘納豆	オヤツイン, バター		
14 火	ご飯			精白米		584 kcal
	豆アジの南蛮漬け	○	豆あじ	でんぷん, 米油, 米油, 三温糖, ごま油	ねぎ	23.4 g
	ポテトきんぴら		ポークハム	米油, じゃがいも, 三温糖, ごま, ごま油	にんじん, ごぼう	
	みそ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ		えのきたけ, 玉葱	
15 水	ご飯			精白米		586 kcal
	鶏のつくね焼き	○	鶏肉, 大豆, たまご	パン粉, 三温糖, でんぷん	玉葱, ねぎ, 干し椎茸, しょうが	25.5 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
16 木	ポークカレーライス		豚肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーベリー	667 kcal
	じゃこサラダ	○	乾燥わかめ, ちりめんじゃこ	米油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, レタス, レモン	20.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	三温糖	オレンジジュース	
17 金	焼き豚チャーハン		焼き豚, なたと	精白米, 米油	しょうが, ねぎ, にんじん, あさつき	604 kcal
	棒ぎょうざ	○	豚肉	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 米油	キャベツ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	24.3 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが, 玉葱, にんじん, レタス, パセリ	
	しらぬい				しらぬい	
20 月	ご飯			精白米		565 kcal
	おかか昆布	○	糸昆布, おかか, ちりめん雑魚	三温糖	干し椎茸	26.1 g
	豆腐のそぼろ煮		豆腐, 鶏肉	米油, 三温糖, でんぷん	ブロッコリー, もやし, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース	
	みそ汁		油揚げ, みそ		はくさい, えのきたけ	
21 火	マーブルシュガートースト			マーブル食パン, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖		623 kcal
	春野菜のポトフ	○	豚肉	米油, じゃがいも	玉葱, セロリー, にんじん, かぶ, キャベツ, スナックえんどう	22.0 g
	スイートポテトサラダ		ツナ	さつまいも, 米油	にんじん, きゅうり, 玉葱	
22 水	ご飯			精白米		628 kcal
	鮭のセサミフライ	○	生鮭, たまご	薄力粉, パン粉, ごま, 米油		28.1 g
	グリーンサラダ			米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	みそ汁		豆腐, 乾燥わかめ, みそ		だいこん, ねぎ	
23 木	中華おこわ		焼き豚, 豚肉	精白米, もち米, ごま油, 三温糖	干し椎茸, たけのこ, にんじん	622 kcal
	生揚げの中華煮	○	生揚げ, 鶏肉	米油, でんぷん	しょうが, にんじん, チンゲンツァイ, 玉葱, えのきたけ	27.2 g
	茎わかめのごま風味		くきわかめ	三温糖, ごま油, ごま	にんじん, ブロッコリー, もやし, きゅうり	
	カラーマンダリン				カラーマンダリン	
24 金	ご飯			精白米		587 kcal
	鯖の西京焼き	○	さわら, 西京みそ			26.8 g
	ごまあえ			ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, ブロッコリー, もやし, にんじん	
	けんちん汁		豆腐	ごま油, さといも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	
27 月	シーフードピラフ		鶏肉, えび, いか	精白米, 米粒麦, バター, 米油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム	618 kcal
	ジュリエンスサラダ	○		米油, 三温糖	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, パセリ	26.8 g
	白イン豆のポタージュ		いんげんまめ, 調理用牛乳, ベーコン, 生クリーム	バター	玉葱, パセリ	
28 火	親子丼		鶏肉, なたと, たまご	精白米, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 糸みつば	661 kcal
	すまし汁	○	かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	26.6 g
	ももケーキ		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	黄桃缶	
30 木	うぐいす揚げパン		うぐいすきな粉	ミルクパン, 三温糖, 米油		562 kcal
	えび団子と野菜のスープ	○	豚肉, えび, たまご	でんぷん, はるさめ	葉ねぎ, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, 干し椎茸	25.1 g
	華風だいこん			三温糖, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

4月

令和 8年 4月 7日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。いよいよ新年度が始まります。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、給食時間が楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思ひます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願ひいたします。



今月の給食目標は、「みんなで協力して準備をしよう」です。新しい学年になりました。クラスで協力して準備をしましょう。

～4月の給食より～

- ★ 8日 …… 令和8年度の給食が始まります。春の食材、たけのこやかつおを使った献立です。
- ★ 10日 …… 【わかたけ煮】旬のわかめと新たけのこを使って煮物を作ります。
- ★ 16日 …… 【ポークカレーライス】いよいよ1年生の給食が始まります。給食を好きになってもらえたらうれしいです。
- ★ 17日 …… 【シャキシャキスープ】レタスを使って、スープを作ります。シャキシャキとした食感が楽しめます。
- ★ 30日 …… 【うぐいす揚げパン】青大豆から作られる「うぐいすきな粉」をまぶした揚げパンです。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

！ 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p>  <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗きましょう。</p>  <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p>  <p>★立ち歩く、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	--

！ 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>  <p>★足を組んだり、おわんをぐにやしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>  <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p>  <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p>  <p>うすらの卵 ミニトマト ぶどう さくらんぼ 白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p>  <p>ご飯 もち パン いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p>  <p>水菜 タコ りんご イカ</p>
---	--	---

！ 窒息時にみられる **チョークサイン**



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕事

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

チョークサイン

はる あじ 春の味

春だけ？

はる 春キャベツさん

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

葉がふんわりしたキャベツだよ

春の間に収穫する

ふつうのキャベツはずっしり重いけど

軽くてやわらかそう！

今の一番みずみずしくてやわらかいんだよ

旬の味を楽しんでね！

Yummy!

お知らせ
今年度より献立作成は、栄養士 〇〇、給食調理は、コンパスグループ・ジャパン株式会社の皆様が担当いたします。安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



今月の地場食材

小松菜 (向台町 田倉農園より)
西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

