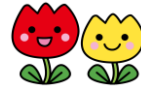


2026年



# 4月こんだてひょう



西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	ミルクココア	ごもくちらしずし	とりにく、かまぼこ、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、さやえんどう	613 kcal
		とりのてりやき	とりにく		しょうが	29.2 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	19.5 g
		ももゼリー	かんてん	さとう	ももジュース	2.4 g
9木	ミルク	はちみつレモントースト		しよくパン、バター、はちみつ	レモン	642 kcal
		アスパラいりサラダ		さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	23.8 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.6 g
		きよみオレンジ			オレンジ	3.2 g
10金	ミルク	ごはん		こめ		648 kcal
		さばのごまダレやき	さば	ごま、さとう		27.4 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	25.8 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.4 g
13月	ミルク	マーボどうぶどん	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、ほししいたけ	640 kcal
		わかめとじゃこサラダ	ちりめんじゃこ、わかめ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、こねぎ	24.9 g
		フルーツしらたま		しらたまもち、さとう	みかん、パイン、もも、レモン	17.7 g
						2.0 g
14火	ミルク	ごはん		こめ		582 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	あぶら、さとう		28.5 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.2 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.0 g
15水	ミルク	にんじんごはん		こめ、もちごめ、さとう	にんじん	594 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご、だいず	あぶら、さとう	たまねぎ、ほうれんそう	26.7 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	17.6 g
		みそしる(だいこん・こまつな)	みそ、あぶらあげ		だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ	2.3 g
16木	りんごジュース	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		601 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	17.0 g
		とりにくのクリームに	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ	19.3 g
		1年生は今日から給食スタートです！みんなで楽しく食べてくださいね。片付けは、6年生がお手伝いに来てくれます。				2.7 g
17金	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリ、ケチャップ	605 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くさわかめ、	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.9 g
		りんごゼリー	かんてん	さとう	りんご、アップルジュース	16.7 g
		大きな釜で煮込む給食のカレーは、格別です。カレールーから手作り、小麦粉とバターを炒め、カレー粉やスパイスで辛みを調整しています。				2.5 g
20月	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	584 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	21.5 g
		あまなつかん			オレンジ	19.3 g
		細く切ったジャガイモを、カリカリに揚げてトッピングします。野菜が苦手な人もチャレンジしやすいサラダです。				1.5 g
21火	ミルク	ごはん		こめ		614 kcal
		しんじゃがいものそぼろに	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、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、グリーンピース	21.6 g
		わかたけじる	わかめ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	16.8 g
		れいとうパイン			パイン	1.4 g
22水	ミルク	たけのごはん	あぶらあげ	こめ、さとう	たけのこ	566 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、たまご、あおのり	でんぶん、あげあぶら、こむぎこ		28.2 g
		だいこんときゅうりのしおこうじづけ			だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	19.1 g
		ごもくじる	とりにく	でんぶん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
23木	ミルク	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、パセリ	626 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	28.6 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん、パイン、もも、レモン	21.1 g
		ミートソースは、ひき肉に刻んだ大豆も加えています。苦手な児童が多い豆も味付けを工夫すると、美味しく食べることができます。				2.0 g



24金	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、ごまあがら、あがら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじんねぎ	595 kcal
	ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ、でんぶん、ごまあがら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	24.5 g
	レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんぶん、ごまあがら	レタス、たまねぎ、にんじん	21.0 g
	餃子は、ひとつひとつ手包みしていきます。レタスは、サラダのほうが馴染みがあるかもしれませんが、スープにしても美味しいです。				2.4 g
27月	たっぷりキャベツのホイコーローどん	ぶたにく、みそ	こめ、ごまあがら、でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ	723 kcal
	はるさめサラダ		はるさめ、ごま、あがら、さとう	はくさい、きゅうり、にんじん	25.6 g
	ぐりとぐらのカステラ	たまご	こむぎこ、バター、さとう	レモン	22.3 g
	やわらかい葉の春キャベツは、みずみずしく食べやすいです。豚肉と合わせて甘辛く炒めるとごはんが進みます。				2.2 g
28火	ごはん		こめ		565 kcal
	さけのしおやき	さけ			31.4 g
	ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	17.4 g
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あがら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
30木	まるパン		まるパン		578 kcal
	ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あがら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	28.7 g
	にんじんサラダ	ツナ	ごま、あがら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	23.1 g
	やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	3.1 g

※表示されている栄養価は、中学年(3・4年生)の目安量となります。低学年は、中学年×0.8倍、高学年は、中学年×約1.2倍となります。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	611	25.4	20.2	318	87	2.3	3.1	236	0.29	0.40	16		
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	5.1	2.3
充足率(%)	94.0	92.0	111.6	90.9	174.0	76.7	155.0	118.0	72.5	100.0	64.0	113.3	121.1



### 今月の目標 正しい食事の仕方を身につけよう

### 今月の地場野菜(予定)

○田倉農園:こまつな・ねぎ・ほうれんそう・だいこん  
向台町の市内農家さんです。  
毎月多品目の野菜を届けてくださっています。

#### 給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

#### 学校給食の目標(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

#### 給食時間のやくそく

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

- ぼうしはかみのけがでないようにかぶる。
- マスクをつける。
- きれいなはくいをきる。

#### 4月の行事&記念日 3択クイズ

##### 4月初旬 入学祝い

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている?

① いちご ② にんじん ③ 小豆

##### 4/4 あんぱんの日

Q2 あんぱんはどこの国で生まれた?

① フランス ② 中国 ③ 日本

##### 桜の咲くころ お花見

Q3 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは?

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

##### 4/18 よい歯の日

Q4 歯や骨をじょうぶにする飲み物は?

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

##### 4/23 シジミの日

Q5 シジミを漢字で書くと?

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

##### 4/29 昭和の日

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは?

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

はるの味

あじ

春の味

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

春はキャベツさん

葉が丸なりしたキャベツだよ

そう、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、みずみずしくて、やわらかいんだよ

今が一番

旬の味を楽しんでね!

Yummy!

給食当番は、マスクの準備をお願いします。

クイズのこたえは、きゅうしよくだよりをみてください!

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

