

4月 こんだてひょう

2026年度

町田市立成瀬小学校

日	こんだてめい	の み も の	あか なかま 赤の仲間 ち は 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 あつ も 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 水	桜おこわ さわらのごま生妻焼き いそかええ わかたけ若竹汁		さわら 糸削りぶし 鶏むね皮なし 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳 きざみのり 生わかめ	もちごめ 精白米 三温糖 こまちふ	白いりごま 黒いりごま	ごまつな にんじん	桜塩漬け しょうがもやし だけのこ(ゆで)	511 kcal 28.2 g 18.3 g 1.8 g
9 木	ごま塩ごはん やきししゃも じゃががいものそぼろ煮 野菜の梅肉あえ		豚ひき肉 生揚げ	牛乳 ししゃも(生干し)	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	黒いりごま 米サラダ油	にんじん	しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	595 kcal 26.5 g 18.4 g 1.9 g
10 金	【★1年生きゅうしょくはじまり★】 ホットドッグ コーンポタージュ くだもの(いちご)		ウィンナー 鶏むね皮なし 豆乳	牛乳 生クリーム	コッペパン(小麦粉、上白糖、ショートニング、塩、イースト) じゃがいも 小麦粉	米サラダ油	にんじん	キャベツ 玉葱 ホールコーン冷凍 クリームコーン いちご	565 kcal 21.4 g 28.6 g 3.0 g
13 月	マーボー丼 ポテトいりナムル オレンジゼリー		豚ももひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 寒天	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん いら ことまつな	しょうが にんにく だし椎茸 ねぎ もやし きゅうり みかんジュース みかん缶(果肉のみ)	627 kcal 23.6 g 21.0 g 1.6 g
14 火	わかめ入りグリーンピースごはん たまごやき 東京うどのさんぴら じゃがいものみそ汁		たまご ポークハム 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ 牛乳 カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 しらすき じゃがいも	米サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん	グリーンピース 玉葱 うど 干し椎茸 ねぎ えのきだけ	555 kcal 23.2 g 18.2 g 2.4 g
15 水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ くだもの(カラマンダリン)		豚ももひき肉 青大豆	牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 米サラダ油	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 しょうが にんにく セロリ きゅうり ホールコーン冷凍 カラマンダリン	607 kcal 22.8 g 23.1 g 2.1 g
16 木	たけのこごはん さかなの南部焼き むらこも汁 そくせき漬		鶏むね肉 油揚げ あかうお 豚もも肉 たまご	牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 かたくり粉	米サラダ油 白いりごま 黒いりごま	にんじん ことまつな	だけのこ しょうが 玉葱 キャベツ だいこん	515 kcal 26.3 g 17.6 g 2.9 g
17 金	ターメリックライス チキンクリームソースがけ フレンチサラダ くだもの(りんご)		鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳	牛乳 アシドミルク(乳製品、砂糖、オリゴ糖)	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖	米サラダ油	にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり りんご ホールコーン冷凍 えだまめ(冷凍)	611 kcal 20.7 g 16.4 g 1.8 g
20 月	焼き肉丼 豆腐と白菜のスープ きな粉ピーズ		豚もも肉 炒り大豆 きな粉(大豆) 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 上白糖 かたくり粉	米サラダ油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 えのきだけ しめじ はくさい もやし ねぎ	629 kcal 28.9 g 20.7 g 2.2 g
21 火	ガーリックトースト ポークピーズ ポイルサラダ		大豆(乾) 豚もも肉	牛乳	ソフトフランスパン(バター、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、食塩) じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	有塩バター 米サラダ油	にんじん	にんにく 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	557 kcal 24.1 g 25.8 g 2.6 g
22 水	ごまごはん 油淋鶏 大根の華風和え わかめスープ		鶏むね切り身 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉 パイレット粉 三温糖	黒いりごま 白いりごま 米サラダ油 ごま油	ことまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ	596 kcal 26.3 g 21.4 g 2.1 g
23 木	ごはん さばのごみそだれ 東京のらぼう菜のおひたし 沢煮わん		さば 赤みそ 糸削りぶし 豚もも肉 油揚げ	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	黒すりごま 米サラダ油	のらぼう菜 にんじん	しょうが キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ	561 kcal 26.9 g 18.7 g 2.3 g
24 金	まいりチキンカレー キャベツ入り福神漬 カルピスゼリーボンチ		鶏もも肉 ひよこめ(乾)	牛乳 バルダグナツ 粉寒天 カルピス	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	米サラダ油	にんじん トマト缶詰(缶割)	セロリ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 大根(福神漬) みかん缶 りんご缶 もも缶 レモン	662 kcal 20.4 g 19.3 g 2.2 g
27 月	わかめうどん ちくわの茶つき揚げ 春キャベツの和え物 よもぎ蒸しパン		鶏もも肉 油揚げ 白焼きちくわ 調製豆乳 たまご	牛乳 生わかめ	冷凍うどん 薄力粉かたくり粉 パイレット粉 さとう甘納豆(あずき)	米白絞油 白いりごま	にんじん ことまつな よもぎ	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり レモン	658 kcal 25.8 g 20.1 g 3.6 g
28 火	豆腐といかのチリソース丼 パリパリサラダ シチリア産レモンゼリー (Fe+)		豚もも肉 いか 絹ごし豆腐	ジョア ストロベリー(脱脂粉乳、砂糖、いちご果汁)	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 だしのキャベツ きゅうり 玉葱 ホールコーン冷凍 レモンゼリー(レモン果汁、砂糖)	563 kcal 19.4 g 13.4 g 2.0 g
30 木	キムタクごはん ワンタンスープ 大豆とじゃやのごまからめ		豚ひき肉 炒り大豆 鶏むねひき肉	牛乳 かたくちいわし(煮干し)	精白米 上白糖 三温糖 7-Elevenの皮	ごま油 白ごま	にんじん いら	しょうが 大根(たくあん干し大根漬) はくさい(キムチ漬) しょうが	535 kcal 24.2 g 17.9 g 2.6 g

~4月の献立から~

・8日(水)さくらおこわ

新2年生~新6年生の給食が始まります。さくらと一緒に炊き込むので、ほんのりピンク色のおこわに仕上がります。春らしい「さくら」の香りのするごはんを味わってください。

・10日(金)ホットドッグ

新1年生の給食が始まります。10日は1年生が配膳しやすく、食べやすいホットドッグを給食室で作ります。デザートは旬のいちごです。

・23日(木)東京産のらぼう菜のおひたし

「のらぼう菜」とは、アブラナ科で見た目は菜の花に似ていますが、苦みやクセはなく食べやすい野菜。茎のほのかな甘みと歯ごたえがおいしく、おひたし・和え物・炒め物など幅広く料理できる春のお野菜です。

牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

旬を味わう給食紹介

たけのこごはん

今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い身を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。