



4月 よていこんだてひょう



◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

全 14回 1年生 8回 6年生 13回（30日こころの劇場）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

日付	こんだてめい	主にかからだの熱や力になるもの (ぎいろのなかま)	主にかからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にかからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだてひとくちメモ
9 木	ごはん	ごはん				620 23.6 19.0 2.0	今日から今年度の給食が開始します！ 1年間楽しく、好き嫌いをしないで給食を食べて、学習や運動を頑張りましょう。
	だいすふりかけ	ごま さとう みずあめ でんぷん じゃがいも	だいす のり	かぼちゃ	しょうゆ しお みりん		
	にくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき さとう	ふたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん さけ しょうゆ わふうだし		
	きりほしだいこんの ピリからいため	あぶら さとう	ふたにく	きりほしだいこん にんじん えだまめ	さけ トウバンジャン しょうゆ しお		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
10 金	にゅうがくしき						
13 月	ごはん	こめ				609 27.7 22.8 1.6	さばのような青魚は、脳の働きを良くし、血液をさらさらにします。体をつくる食品の仲間です。
	さばのカレーやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ カレーこ さけ		
	あんかけやさしいため	でんぷん あぶら	ふたにく	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にんじん ピーマン	ちゅうかだし こしょう さけ しお		
	あぶらあげとこんにやくのいために	こんにやく さとう	あぶらあげ		しょうゆ みりん わふうだし		
	バナナ			バナナ			
14 火	ごはん	ごはん				641 27.4 22.3 2.3	給食のお米は千葉県産の「ふさこがね」という品種です。ふさこがねはふっくらと炊き上がり、冷めても硬くなりにくいという特徴があります。
	にんじんそぼろ	あぶら さとう ごま	とりにく	しょうが にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ わふうだし		
	ししゃものマヨごまやき	マヨネーズ ごま	ししゃも		みそ さけ		
	なまあげのみそに	さとう でんぷん	なまあげ ふたにく	キャベツ しいたけ しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	みそ さけ ちゅうかだし しょうゆ		
	パインアップル			パインアップル			
15 水	あまなっとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト レーズン あまなっとう	633 22.0 22.7 1.9	給食のパンは、パン屋さんが学校用に焼いてくれたパンです。北海道や千葉県などの国産の小麦粉を使用して作っています。
	みそにこみうどん	うどん あぶら	ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ	だしじる しょうゆ みそ さけ		
	だいすとさつまいもの かりんとあげ	さつまいも さとう あぶら でんぷん	だいす		しょうゆ		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
16 木	ごはん	こめ				650 32.6 24.1 2.4	うずらの卵は「うずら」という鳥の卵です。にわたりの卵よりも小さいですが、鉄分やビタミンが豊富に含まれています。よくかんで食べてくださいね。
	だいすとふたにくのしぐれに	さとう	だいす ふたにく	しょうが	さけ みりん しょうゆ		
	とりにくとうすらたまごのさっぱり	さとう	とりにく うすらたまご	しょうが にんにく	みりん す さけ しょうゆ		
	キャベツたっぶり ごまとんじる	あぶら じゃがいも ごま	ふたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ こまつな	さけ だしじる みそ		
17 金	ごはん	ごはん				678 28.0 27.0 2.3	??クイズ?? 大豆は「畑の○○」と言われています。○○に当てはまる言葉はなんですか？ ①にく ②さかな ③たから
	ツナそぼろ	さとう ごま	ツナ だいす	にんじん しょうが	みりん さけ しょうゆ		
	だいすのシャリシャリあげ	あぶら でんぷん	だいす		しょうゆ		
	にくみそだいこん	さとう あぶら こんにやく	とりにく なまあげ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが	みりん わふうだし しょうゆ みそ		
20 月	むぎごはん	こめ むぎ				614 19.9 16.3 1.9	今日から1年生の給食がスタートします。初めての給食はみなさんの大好きなカレーです。楽しく食べてくださいね。
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ しょうが えだまめ にんじん	カレールー コンソメ ワイン カレーこ ケチャップ		
	ひじきのカラフルあえ	さとう あぶら	ひじき	もやし こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ す		
	バナナ			バナナ			





日付	こんだてめい	主にかからだの熱や力になるもの(ぎいろのなかま)	主にかからだの血や肉や骨になるもの(あかのなかま)	主にかからだの調子をととのえるもの(みどりのなかま)	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだてひとくちメモ
21 火	はちみつパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう はちみつ		だっしふんにゅう		しお イースト	618 24.0 23.5 2.5 アスバラガスは、熱湯でサツとゆでるとおいしく食べられます。ビタミンが多く含まれている野菜です。
	ハンバーグ デミグラスソースがけ	でんぷん あぶら さとう	ふたにく とりにく だいす	たまねぎ	ソース ワイン しお しょうゆ ケチャップ		
	ごまポテト	じゃがいも ごま			しお		
	アスバラソテー	あぶら	ウインナー	アスバラガス たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
22 水	たけのこごはん	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう	さけ しょうゆ みりん しお わふうだし	651 25.5 23.7 2.9 入学・進級おめでとうございます！新しい学年に進級したお祝いに、人気メニューのから揚げと白玉団子汁がです。また、「たけのこ」のように、皆さんが成長できるようにという願いを込めて「たけのこご飯」にしました。	
	とりにくのからあげ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ す		
	こうはく しらたまだんごじる	さといも もちこめ でんぷん	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん こまつな	だしじる しょうゆ しお みりん さけ		
	バナナ			バナナ			
23 木	こくとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう		だっしふんにゅう		しお イースト カラメル	642 28.3 23.0 2.6 ABCスープは、アルファベットの形のマカロニが入ったスープです。幕張東小学校で一番人気のスープです。
	メルルーサの オーロラソースがけ	でんぷん あぶら こむぎこ マヨネーズ さとう	メルルーサ		ケチャップ ソース		
	ABCスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しお こしょう コンソメ		
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
	パイナップル			パイナップル			
24 金	ぶたのかくにごはん	こめ さとう あぶら	ふたにく あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	みりん さけ しょうゆ しお ちゅうかだし	646 26.6 21.6 2.8 ぶたの角煮ご飯には給食室で煮込んだ角煮が入っています。食べ応えのあるメニューです。	
	はるさめスープ	はるさめ	ふたにく ベーコン	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ もやし	しお こしょう さけ チキンブイヨン しょうゆ		
	はるまき	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ こなあめ しお ショートニング		
	ヨーグルト	さとう		だっしふんにゅう	かんてん ゼラチン		
27 月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		しお	658 25.6 17.3 2.3 食器の置き方にもルールがあることを知っていますか？日本では、ご飯が左、しる物が右です。食べる前にきちんと食器が並んでいるか確認してみましょう。	
	アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	アジ		ソース しお		
	さつまじる	さつまいも こんにゃく	ふたにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	だしじる みそ さけ		
	パイナップル			パイナップル			
28 火	セサミトースト	こむぎこ さとう マーガリン こめこ ごま	だっしふんにゅう		イースト しお	641 24.7 28.3 2.2 ポークビーンズには「大豆」という豆が入っています。大豆には体を作る「たんぱく質」が含まれています。昔の日本人は、めつたに肉や魚を食べられなかったため、「大豆」からたんぱく質をとっていました。	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら バター	ふたにく しろいんげんまめ クリーム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ワイン ケチャップ しお コンソメ		
	キャベツとブロッコリーの あえもの	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す		
	セミノール			セミノール			
29 水	しょうわのひ						
30 木	マーボーどん ごはん	こめ					650 27.6 19.5 2.8 しゅうまいやワンタンはうすい小麦粉の皮で具を包む「点心」という、中国の軽食です。ぎょうざ、肉まん、春巻きなど、中国にはたくさん種類の点心があります。
	マーボーどうふ	さとう あぶら でんぷん	とうふ ふたにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	トウバンジャン しょうゆ		
	しゅうまい	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ふたにく	たまねぎ しょうが	しお		
	ワンタンスープ	こむぎこ あぶら	ふたにく	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ガラスープ こしょう さけ ちゅうかだし しお しょうゆ		

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

こんだてひょうクイズのこたえ
17日①にく



幕張東小摂取基準(中学年)	
エネルギー	654 kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	18.2g
塩分	1.8g

