



給食献立表



おたくりつまごめだいにしやうがっこう
大田区立馬込第二小学校

目標 楽しい給食にしよう

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水		チキンカレーライス, じゃこわかめサラダ	612	20.9
9	木		ミルクパン, マカロニグラタン, 野菜スープ	566	25.0
10	金		ゆーりんちーどん 油淋鶏丼, わかめスープ	624	22.8
13	月		菜の花ごはん, 鱈の竜田揚げ, 春野菜の煮物	673	32.6
14	火		スパゲッティ大豆入りミートソース, ポテトサラダ	603	26.3
15	水		ピラフ, 春キャベツと鶏団子のスープ, りんごゼリー	529	18.9
16	木		照焼きチキンバーガー, ハンガリアンシチュー, くだもの(かんきつ)	615	28.3
17	金		韓国風つくね丼, めかたまスープ	604	27.8
20	月		玄米ごはん, 魚の三味焼き, けんちん汁, フルーツジュレ	555	22.9
21	火		豚肉と青菜のあんかけ焼きそば, ビーンズポテト	600	22.9
22	水		じゃこわかめごはん, ちくわの磯辺揚げ, 肉じゃがが煮	640	25.5
23	木		米粉パン, 鮭のピザ焼き, コーンスープ	571	36.3
24	金		高野豆腐のそぼろ丼, 豚汁, くだもの(かんきつ)	601	26.9
27	月		春の香りごはん, 新じゃがのそぼろ煮, くだもの(いちご)	567	22.6
28	火		麻婆豆腐丼, 大豆と小魚の変わり揚げ	630	29.2
30	水		たけのごはん, しらすのたまご焼き, 呉汁	602	30.4

おたより

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。

そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同、力を合わせて届けていきたいと思ひます。

がっこう 学校

適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

食べることの大切さや喜びを知る。

毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。

今月の献立ピックアップ

13日(月) 菜の花ごはん・鱈の竜田揚げ・春野菜の煮物

春が旬の「菜の花」が入った菜の花ごはん、漢字で魚へんに春と書く鱈の竜田揚げ、「たけのこ、ふき、新じゃが」といった春が旬の野菜がたくさん入った春野菜の煮物を提供します。

27日(月) 春の香りごはん

春が旬の「ふき」が入っています。

30日(水) たけのごはん

春が旬の「たけのこ」がたくさん入っています。

1日当たりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	mg	mg	Mg	mg	mg	mg	g	mg	mg
	600	26.2	20.6	2.0	347	2.1	258	0.33	0.54	28	7.0	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[4 月 食 品 一 覧 表]

2026年 4月

馬込第二小学校

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
8水	チキンカレーライス	○	鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん
	じゃこわかめサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
9木	ミルクパン			ミルクパン(50g)	
	マカロニグラタン	○	鶏肉, 調理用牛乳, ピザ用チーズ	油, マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶)
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	油	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, ホールコーン
10金	油淋鶏丼	○	鶏肉切り身(30g)	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ
	わかめスープ		鳥がら, カットわかめ	白いりごま, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, えのきたけ
13月	菜の花ごはん		油揚げ, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, 和種なばな
	鱈の竜田揚げ	○	鱈(50g)	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが
	春野菜の煮物		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, さつま揚げ	砂糖, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, たけのこ(水煮), 小松菜, ふき
14火	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	鶏肉(挽肉), 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ホールトマト(缶), パセリ
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用), サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン
15水	ピラフ		鶏肉	バター, 米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ピーマン
	春キャベツと鶏団子のスープ	○	鳥がら, 鶏肉(挽肉), 調理用牛乳	生パン粉, マロニー	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, しょうが汁, ねぎ, キャベツ, パセリ
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース
16木	照焼きチキンバーガー		鶏肉切り身(50g)	丸パン(50g), 砂糖, でん粉	しょうが, キャベツ
	ハンガリアンシチュー	○	鳥がら, 豚肉もも(角切り), 調理用牛乳, 粉チーズ	サラダ油, ザラメ, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ピーマン, 黄ピーマン, パセリ
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
17金	韓国風つくね丼	○	鶏肉(挽肉), 干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ, 乾)	米, 麦, ごま油, マヨネーズ(卵不使用), 砂糖, でん粉, 白すりごま	にら, ほうきいも, キムチ漬, もやし, 小松菜, にんじん, にんにく
	めかたまスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), めかぶわかめ, 鶏卵	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ
20月	玄米ごはん			米, 水稲穀粒(玄米), 黒いりごま	
	魚の三味焼き	○	ホキ(40g), ホキ(50g), ホキ(60g)	砂糖, 白いりごま	ねぎ, しょうが
	けんちん汁		削り節(だし), 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ, 小松菜
	フルーツジュレ		アガー(ﾊﾞｰﾙﾌﾞﾙｰ)	砂糖	黄桃(缶), みかん(缶)
21火	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば	○	豚肉もも(細切り), 鳥がら	油, 蒸し中華麺(給), 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, ねぎ, チンゲンサイ
	ビーンズポテト		大豆	油, じゃがいも, でん粉	
22水	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま	
	ちくわの磯辺揚げ	○	焼き竹輪(1本), 青のり	小麦粉, 油	
	肉じゃがが煮		豚肉, 削り節(だし)	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, さやいんげん
23木	米粉パン			米粉パン50g	
	鮭のピザ焼き	○	生鮭(50g), ピザ用チーズ	油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン
	コンスープ		鳥がら, 鶏肉(角切り), 調理用牛乳, 豆乳	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	しょうが, にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), ホールコーン, パセリ
24金	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉(挽肉), 高野豆腐(きざみ)	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, さやいんげん
	豚汁		削り節(だし), 豚肉(薄切り), 油揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
27月	春の香りごはん		鶏肉(角切り), 鶏卵, きざみのり	米, 麦, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, たけのこ(水煮), ふき
	新じゃがのそぼろ煮	○	鶏肉(挽肉), 削り節(だし)	油, じゃがいも, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, さやいんげん
	くだもの(いちご)				いちご
28火	麻婆豆腐丼	○	鶏肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま	
30木	たけのこごはん		削り節(だし), 鶏肉(角切り), 油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ(生), にんじん, さやえんどう
	しらすのたまご焼き	○	鶏肉(挽肉), しらす干し(微乾燥品), 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, 小松菜
	呉汁		削り節(だし), 油揚げ, 大豆, 豆乳	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ