

# 4月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質	
				体の血液や筋肉を作るもの	緑黄色野菜			淡色野菜
9	木	ポークカレー ツナサラダ サンフルーツ 牛乳		豚肉 牛乳 ツナ	人参 ホールマト アスパラガス	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ もやし キャベツ サンフルーツ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 片栗粉	641kcal 25.1g
10	金	高菜チャーハン 中華卵スープ 鶏肉と野菜のサラダ 牛乳		ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 ハム 豆腐 牛乳 わかめ	人参 高菜漬 ブロッコリー	長ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし コーン 干し椎茸	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	564kcal 23.7g
13	月	チキンライス サイコロスープ フルーツポンチ 牛乳		鶏肉 カルピス ベーコン 寒天 牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 大根 グリンピース にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 油 バター じゃがいも パスタ 砂糖 サイダー	623kcal 19.3g
14	火	<b>イースターお茶の会</b> (チョコレートケーキ・ゆでたまご)		卵 生クリーム 脱脂粉乳	 HAPPY EASTER		小麦粉 油 ココア ココアバター 砂糖	263kcal 10.4g
17	金	カレーうどん 野菜とたくあんのサラダ チョコチップ蒸しパン 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース たくあん もやし きゅうり	うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉 チョコレート	684kcal 27.3g
20	月	ごはん マーボー豆腐 寒天サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 味噌 豆腐 寒天 ヨーグルト	人参	長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく グリンピース 干し椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	630kcal 23.3g
21	火	揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米	597kcal 24.5g
22	水	カレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ 甘夏 牛乳		ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく セロリー 玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム 甘夏	米 麦 パスタ じゃがいも 砂糖 バター 油	582kcal 21.0g
23	木	きな粉トースト 豚肉と野菜のトマトソース煮 サンフルーツ 牛乳		豚肉 きな粉 ベーコン 牛乳	人参 アスパラガス ホールマト	玉ねぎ セロリー キャベツ りんご にんにく サンフルーツ	パン バター じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	567kcal 24.0g
24	金	ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ マロニーサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	さめ 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	人参 青梗菜	大根 ごぼう 生姜 長ねぎ こんにゃく 白菜	米 油 マロニー ごま 砂糖 じゃがいも 片栗粉	597kcal 25.0g
27	月	ミルクパン 野菜スープ ディアブルチキン 粉ふきいも ゆでブロッコリー みしょうかん 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ みしょうかん	パン 油 パスタ じゃがいも パン粉	597kcal 28.0g
28	火	スパゲティミートソース フレンチドレッシングサラダ みかんゼリー 牛乳		豚挽肉 寒天 チーズ 牛乳	人参 ホールマト	玉ねぎ セロリー にんにく コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター	681kcal 25.1g
30	木	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 切干大根と野菜のナムル ヨーグルト 麦茶	茶	うずらの卵 えび 豚肉 生揚げ ハム ヨーグルト	人参 にら	玉ねぎ 生姜 もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 切干大根	ごま 米 油 片栗粉 砂糖	616kcal 27.4g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

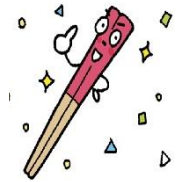


# ご入学・ご進学おめでとうございます♪

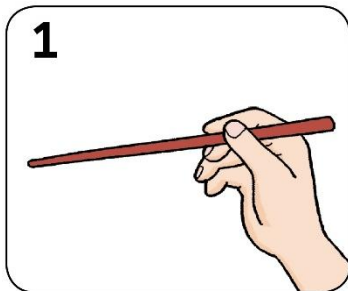
はる やわ ひ ざ こ ち き せ つ こ ん ね ん ど  
 春の柔らかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、  
 き ゅ う し ゅ く じ か ん こ ころ ま き ゅ う し ゅ く つ く つ と  
 給食時間が心待ちになるような、おいしい給食作りに務めて  
 い きたい お も が っ こ う き ゅ う し ゅ く り か い き ょ う り よ く  
 いきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、  
 よろしくお願ひいたします。



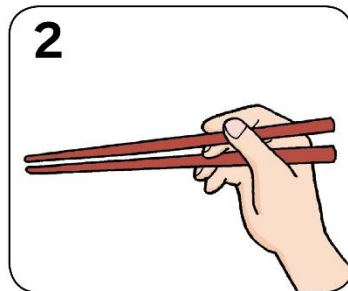
わ し ゅ く し ゅ く じ さ ほう は し  
 和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、  
 は しの つか かた は と ても し ゅ う よ う 重 要 だ す。 は し は 「 き 切 る 」 「 は さ む 」 「 ま ぜ る 」  
 な どの た よ う き の う 多 様 な 機 能 が あ る の で 正 し い 持 ち 方 や 使 い 方 を 身 に つ け る と、  
 し ゅ く じ  
 食事がスムーズにできます。



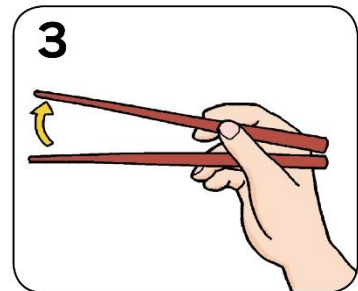
## 基本のはしの持ち方



1  
 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2  
 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3  
 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしだけを動かしましよう。



## マナー違反に注意！ きれいはし

いっしょに食事をする人に、不快な思ひをさせてしまふはしづかいを「きれいはし」といひます。気をつけましよう。



 刺しばし	 寄せばし	 迷いはし	 ねぶりばし
 涙ばし	 持ちばし	 探りばし	 はし渡し