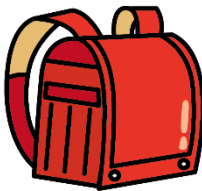


4月給食だより



令和 8 年 4 月 7 日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。お子さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。
1年間よろしくお願いいたします。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

★4月の給食目標★ 給食のきまりを守り、
上手に配膳・あとかたづけをしよう

4月の給食

今年度の給食は、2～6年生が9日（木）から、1年生は13日（月）から始まります。

入学・進級のお祝い献立（14日）

この日は、1年生の入学と一つ上の学年に進級した皆さんのお祝いの献立で「ちらし寿司」です。

月	火	水	木	金
<p>4月</p> 	<p>7日</p> <p>始業式</p> <p>給食なし</p>	<p>8日</p> <p>給食なし</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆丼 えのき入りナムル 清見オレンジ  	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> 桜ごはん 肉じゃが 利休汁 
<p>13日 1年生給食開始</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ちぎりキャベツの昆布サラダ いちご 	<p>14日 入学・進級祝いの行事食</p> <ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司 きびなごのから揚げ 野菜のごま酢和え お祝いかまぼこのすまし汁 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ホイコーロー 春雨サラダ 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらの南部焼き キャベツのごま和え めかたま汁 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごまきな粉トースト 荳わかめサラダ クリームシチュー
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ジャンボ揚げ餃子 小松菜とひじきのナムル わかめと卵の中華スープ 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> 田舎うどん 大豆とポテトのカレーフライ 清見オレンジ 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> 春色チャーハン サイコロサラダ ワンタンスープ 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ガーリックチーストースト ごまだれサラダ ポークビーンズ 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん いかフライ 土佐しょうゆ和え かきたま汁 
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のバター醤油焼き じゃが芋とうどの きんぴら炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン アスパラ入りグラタン オニオンスープ 	<p>29日</p> <p>昭和の日</p>  <p>給食なし</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ ミートソース イタリアンドレッシング サラダ フルーツポンチ 	<p>牛乳は毎日つきます。</p>

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう



汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう



よい姿勢で食べましょう



口をとじて、よくかんで食べましょう



立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう



時間内に食べ終わるようにしましょう




☆令和8年度の給食費について

江東区では令和8年度も学校給食費の無償化となっているので、給食費専用口座の準備は不要です。1年生と区外からの転入生は、申請の手続きを学校へ委任する必要があります。「すぐーる」に配信するURLから、委任の手続きを行ってください。

【配布用献立表】

2026年 4月 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	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	たんぱく質
9日	牛乳 麻婆丼 えのき入りナムル 蒲島オレソジ	★牛乳 (飲用) 豚肩焼き肉 削り節、豆腐 (木綿)	米、油、砂糖、コーンスターチ ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんにく、干しいたけ たけのこ(缶)、(冷)グリーンピース もやし、ごまつな、えのきだけ 蒲島オレソジ	たんぱく質 624 kcal 26.7 g
10日	牛乳 桜ごはん 桜じゃが 利休汁	★牛乳 (飲用) 出し昆布 豚肩(豚身付き)、削り節 鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐 (木綿)	米、もち米、油、★じゃがいも つきごんにゃく、砂糖、ごま油 白ねりごま	にんにく、たまねぎ (冷)グリーンピース、だいこん ごぼう、ねぎ、ごまつな	たんぱく質 606 kcal 25.0 g
13日	牛乳 カレーライス ちぎりキャベツの昆布サラダ いちご	★牛乳 (飲用) 豚肩(豚身付き) 塩昆布	米、油、★じゃがいも、小麦粉 サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんにく、トマト缶詰(ホール) キャベツ、いちご	たんぱく質 659 kcal 20.4 g
14日	牛乳 ちらし寿司 きびなごのから揚げ 野菜のごま酢和え お祝いかまぼこのすまじ汁	★牛乳 (飲用) 油揚げ、削り節 ★鶏卵、刻みのり、きびなご 生わかめ、出し昆布、厚削り 鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐 (木綿) ★葱なると	米、砂糖、油、米粉、小麦粉 白ごま、ごま油、あられふ 白ねりごま	かんぴょう(乾)、干しいたけ ごまつな、さやえんどう、しょうが もやし、にんにく、きゅうり、ねぎ	たんぱく質 637 kcal 29.7 g
15日	牛乳 ごはん ホイコーロー 春雨サラダ	★牛乳 (飲用) 豚肩(豚身付き) ローソクハム	米、サラダ油、砂糖 コーンスターチ、ごま油 緑豆はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ(缶)、にんにく キャベツ、きゅうり、もやし	たんぱく質 596 kcal 23.3 g
16日	牛乳 ごはん さわらの南部焼き キャベツのごま和え めかたま汁	★牛乳 (飲用) さわら 出し昆布、削り節、めかぶわかめ ★鶏卵	米、油、砂糖、白ごま、サラダ油 ごま油、コーンスターチ	キャベツ、きゅうり、にんにく スイートコーン缶詰(ホール) たけのこ(缶)、干しいたけ 方龍ねぎ	たんぱく質 638 kcal 27.0 g
17日	牛乳 ごまきな粉トースト さわかめサラダ クレープムッシュュー	★牛乳 (飲用) きな粉 ペーコシ、豚羊毛(豚身付き) ★牛乳、きわかめ	★食パン、はちみつ、★バター 白ごま、油、★じゃがいも 小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんにく マッシュルーム(缶) スイートコーン缶詰(ホール)、かぶ かぶ(葉)、キャベツ、きゅうり	たんぱく質 609 kcal 22.7 g
20日	牛乳 ごはん ジャンボ揚げ餃子 小松菜とひじきのナムル わかめと卵の中巻スープ	★牛乳 (飲用) 豚ひき肉 鶏むね肉(皮つき若鶏) 生わかめ、★鶏卵 干ひじき(3ヶ月以上)、乾)	米、ごま油、★ぎょうざの皮 小麦粉、油、白ごま	ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、 しょうが、にんにく、たけのこ(缶) もやし、ごまつな	たんぱく質 593 kcal 23.3 g
21日	牛乳 田舎うどん 大豆とホトトのカレーライ 蒲島オレソジ	★牛乳 (飲用) 鶏むね肉 出し昆布、厚削り、油揚げ、大豆	油、(冷)うどん、★じゃがいも 小麦粉、コーンスターチ	たまねぎ、にんにく、ごぼう だいこん、干しいたけ、ねぎ ごまつな、蒲島オレソジ	たんぱく質 560 kcal 26.3 g
22日	牛乳 春色チャーハン サイコロサラダ ロンタンスープ	★牛乳 (飲用) ★鶏卵 ローソクハム、★さくらえび(生) 鶏ひき肉 ★なると	米、サラダ油、ラード、油、砂糖 ごま油、★じゃがいも ★わんたんの皮	しょうが、ねぎ、ごまつな にんにく、(皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホール) きゅうり、にんにく、キャベツ もやし、にんにく	たんぱく質 621 kcal 22.6 g
23日	牛乳 カレーウチナーズ ごまだれサラダ ホークヒーンス	★牛乳 (飲用) ★ピザ用チーズ ペーコシ、豚肩(豚身付き) 大豆、いんげんまめ(乾)	★食パン、★マーガリン、油 ★じゃがいも、三温糖、サラダ油 ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、バセリ、たまねぎ にんにく、トマト缶詰(ホール) (冷)グリーンピース、キャベツ きゅうり	たんぱく質 622 kcal 27.7 g
24日	牛乳 たけのこごはん いかフライ 土佐しょうゆ和え かきたま汁	★牛乳 (飲用) 鶏むね肉 油揚げ、いか、削り節 柴がきかつお、出し昆布 豆腐 (木綿) ★鶏卵	米、油、砂糖、白ごま、小麦粉 生パン粉、コーンスターチ	にんにく、しょうが、ごまつな たけのこ(缶)、さやえんどう はくさい、もやし、ごまつな、ねぎ	たんぱく質 655 kcal 34.2 g
27日	牛乳 ごはん 雑のバター一層油焼き じゃが芋ととうどのきんぴら炒め 豆腐と油揚げのみそ汁	★牛乳 (飲用) 鶏 豚肩(豚身付き) 出し昆布 削り節、油揚げ、豆腐 (木綿)	米、★バター、油、つきごんにゃく 砂糖、★じゃがいも、白ごま	にんにく、ごぼう、うど ごまつな、ねぎ	たんぱく質 644 kcal 31.6 g
28日	牛乳 ミルクパン アスパラ入りグータン オニオンスープ 木	★牛乳 (飲用) 鶏むね肉(皮つき若鶏)、★牛乳 いか(短冊)、★生クリーム ★ピザ用チーズ、ペーコシ	★ミルクパン、★バター、油 小麦粉、デカロニ(乾) 乾燥パン粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、★セロリ、バセリ トマト缶詰、キャベツ、もやし コーン缶詰(ホール)、きゅうり みかん、黄桃缶、パイナップル	たんぱく質 691 kcal 30.5 g
30日	牛乳 アスパラチイミートソース イタリチンドレッシングサラダ フルーツボランチ	★牛乳 (飲用) ペーコシ 豚毛もひき肉	アスパラチイ(乾)、サラダ油 油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんにく ★セロリ、マッシュルーム トマト缶詰、キャベツ、もやし コーン缶詰(ホール)、きゅうり みかん、黄桃缶、パイナップル	たんぱく質 648 kcal 23.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています