



# 4月号

令和8(2026)年  
大阪市立東中浜小学校  
城東区栄養教職員

## きゅうしょくだより

### きゅうしょく 給食について知ろう



給食は、みなさんが毎日を元気にすごせるように、栄養バランスを考えて作っています。好ききらいはなるべくせず、いろいろな食べものから栄養をとり、じょうぶな体をつくりましょう。

国産のくだものを使った  
かんづめもてますよ!

#### ○デザートなど

季節のくだものなどが  
月に数回つきます。

4月は、鶏肉のたつたあげ  
や焼きそば、ハンバーグなどの  
人気のこんだてがでます!

○ごはん 一週間に3回ていど出ます。

○パン いろいろな種類のパンが出ます。



コッペパン 黒糖パン レーズンパン おさつパン パンプキンパン

★コッペパンの日には、バターやマーガリン、いちごジャム、  
ブルーベリージャムなどがつきます。

#### ぎゅうにゅう ○牛乳

骨や歯をじょうぶに  
するカルシウムやたんぱく  
質を多くふくんでいます。



#### ○おかず

肉や魚、豆、野菜などを使った  
おかずが出ます。旬の食材もたく  
さん使われます。



きゅうしょくしつ  
給食室からのお知らせ  
とおか きん にゅうがくいわ  
10日(金)入学祝いこんだて

- ・カツカレーライス
- ・フルーツゼリー
- ぎゅうにゅう  
・牛乳



あたらしくななまになつた1年生の入学をお祝いする  
こんだてです。みんなで祝いましょう。



### きゅうしょく 給食のやくそく



みんなで気持ちよく食べるため、一人ひとりが意識して  
取り組みましょう。

きゅうしょくまえ  
給食前に  
きれいに手を洗う。



こころ  
心をこめて  
あいさつをする。

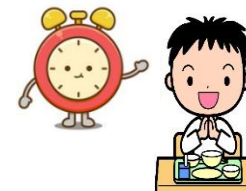
いただきます。  
ごちそうさま。



きょうりよく  
協力して準備をする。



じかんない  
時間内に食べる。



給食は、育ちざかりのみなさんの心と体を健康にしていけるための食事です。

この一年間給食からたくさんのお話を学んでいきましょう。

がつぶん  
4月分のこんだて

4月9日（木）～30日（木）

※予定ですのでかわることがあります。

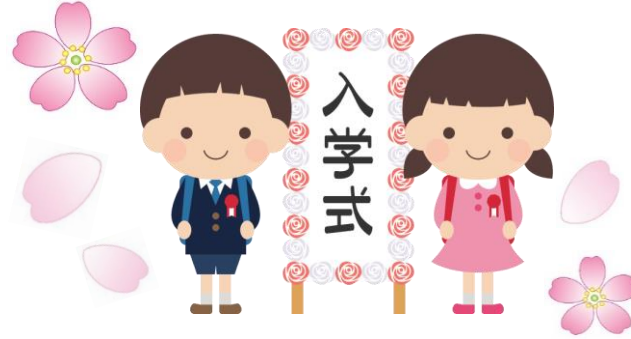
月

火

水

木

金

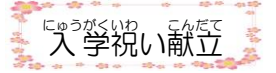


9日

- ・黒糖パン こくとう ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・煮こみハンバーグ に
- ・コーンスープ
- ・おさつチップス

10日

- ・カツカレーライス
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・フルーツゼリー



13日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・まぐろのオーロラ煮 に
- ・豚肉と野菜の煮もの ぶたにく やさい に
- ・きゅうりのゆず風味 ふうみ

14日

- ・おさつパン ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・ベーコンとさんどまめのソテー
- ・みかん缶 かん

15日

- ・ビビンバ
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・トック



16日

- ・コッパン いちごジャム ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・豚肉のガーリック焼き ぶたにく や
- ・スープ
- ・ツナとキャベツのソテー

17日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・さごしのおろししょうゆかけ
- ・みそ汁 しる
- ・もやしとピーマンのいためもの

20日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・鶏肉のたつたあげ けいにく
- ・五目汁 ごもくじる
- ・キャベツの梅風味 うめふうみ

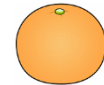
21日

- ・黒糖パン こくとう ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・じゃがいものミートグラタン
- ・レタスのスープ
- ・豆こんぶ まめ

22日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・豚肉の甘辛焼き ぶたにく あまから や
- ・とうふのみそ汁 しる
- ・じゃこピーマン

23日

- ・ミニコッパン ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・焼きそば や
- ・きゅうりのしょうがづけ
- ・あまなつかん 

24日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・鶏肉とじゃがいもの煮もの けいにく に
- ・あつあげのしょうゆだれかけ
- ・紅ざけそぼろ べに

27日

- ・きんぴらちらし ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・五目汁 ごもくじる
- ・ちまき 

こどもの日の行事献立 ひ ぎょうじ こんだて

28日

- ・コッパン ぎゅうにゅう ・マーガリン ・牛乳
- ・カレースープスパゲッティ
- ・かぼちゃのマリネ焼き や
- ・ミニフィッシュ

29日

しょうわ ひ  
昭和の日

30日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・きゅうりの中華あえ ちゅうか
- ・ツナとチンゲンサイのいためもの

