

# 平成22年 4月分献立表

板橋区立北野小学校

日	曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		ランテールーム 使用クラス
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
8	木	カレーライス わかめサラダ	こめ、じゃがいも こむぎこ、さとう、油 バター	とり肉、チーズ、わかめ 牛乳	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ りんご、キャベツ、きゅうり、コーン (やさい 164g)	685	20.2	
9	金	ごま揚げパン ワンタンスープ、くだもの	パン、さとう、ワンタン 油、ごま	ぶた肉、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、もやし 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、くだもの (やさい 91g)	623	22.5	
12	月	ロールトースト コーンチャウダー、くだもの	パン、じゃがいも、こむぎこ 油、生クリーム、バター	ウィンナー、とり肉 とうにゅう、チーズ、牛乳	にんじん、パセリ、セロリー、玉ねぎ コーン、くだもの (やさい 81g)	690	27.3	
13	火	中華丼 フルーツ白玉	こめ、むぎ、でんぷん しらたまこ、さとう、油	ぶた肉、えび、いか うずらたまご、牛乳	にんじん チンゲンサイ、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ、はくさい しょうが、みかん缶、パイン缶、もも缶 (やさい 97g)	643	22.6	
14	水	<入学祝いの行事食> 赤飯、魚の三味焼き 春野菜の旨煮	こめ、もちごめ、さとう じゃがいも、ごま、油	ささげ、さかな、みそ とり肉、こうやどうふ、牛乳	にんじん、とうがらし、さやえんどう しょうが、長ねぎ、ごぼう、だいこん たけのこ、こんにやく、干しいたけ (やさい 113g)	667	29.7	
15	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ くだもの	スパゲティ、さとう こむぎこ、油、バター	ぶた肉、だいた、チーズ 牛乳	にんじん、トマト、パセリ、にんにく グリーンアスパラ、セロリー、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり コーン、くだもの (やさい 237g)	686	25.8	
16	金	開校記念日						
19	月	菜の花ごはん 小魚のピリカラ揚げ 新たまねぎのみそ汁	こめ、きび、こむぎこ でんぷん、さとう じゃがいも、油	とうふ、みそ、ししゃも 牛乳	青な、にんじん、しょうが、にんにく りんご、玉ねぎ (やさい 95g)	666	26.5	6-1
20	火	グリーンピースごはん 五目卵焼き 若草煮、くだもの	こめ、さとう、油	たまご、とり肉、油あげ ひじき、牛乳	にんじん、青な、グリーンピース 干しいたけ、長ねぎ、こんにやく キャベツ、もやし、えのきたけ、くだもの (やさい 138g)	651	24.9	6-2
21	水	ピーナツトースト ポークビーンズ、くだもの	パン、さとう、じゃがいも マーガリン、ピーナツ、油	ぶた肉、だいた、牛乳	にんじん、トマト、パセリ、セロリー 玉ねぎ、くだもの (やさい 103g)	670	25.9	6-3
22	木	五目わかめラーメン ごまポテト、くだもの	ちゅうかめん、でんぷん じゃがいも、油、ごま 生クリーム、バター	いか、ぶた肉 うずらたまご、とうにゅう わかめ、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、はくさい、たけのこ、長ねぎ 干しいたけ、くだもの (やさい 101g)	707	25.5	6-4
23	金	たけのこごはん さばの南部焼き 豆腐とわかめのすまし汁	こめ、ごま	油あげ、さば、とうふ たまご、わかめ、牛乳	とうがらし、にんじん、青な、たけのこ だいこん、長ねぎ (やさい 87g)	632	29.3	
26	月	ピラフ 魚のバーベキューソース 野菜ソテー	こめ、さとう バター、油	えび、さかな、ぶた肉 ベーコン、牛乳	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、にら 玉ねぎ、マッシュルーム、りんご にんにく、長ねぎ、もやし、キャベツ コーン、えのきたけ (やさい 162g)	624	29.9	5-1
27	火	丸パン、ツナコロッケ カレードレッシングサラダ	パン、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう 油、ごま	ツナ、たまご、チーズ ひじき、牛乳	にんじん、玉ねぎ、コーン、キャベツ だいこん (やさい 115g)	622	23.3	5-2
28	水	きつねうどん よもぎ蒸しパン くだもの	うどん、こむぎこ、さとう 油、バター、アーモンド	油あげ、とり肉、とうにゅう たまご、牛乳	にんじん、青な、よもぎ、はくさい 干しいたけ、長ねぎ、くだもの (やさい 98g)	688	23.1	5-3
30	金	ホットピザサンド 春野菜のクリーム煮 くだもの	パン、じゃがいも こむぎこ、油、バター	ベーコン、とり肉 とうにゅう、チーズ、牛乳	ピーマン、にんじん、かぶ、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ エリンギ、コーン、くだもの (やさい 193g)	654	23.2	5-4

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。  
 ※ 野菜類(野菜・海藻・きのこ等)の使用量表示をしています(1日の目標は300g以上です)。  
 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。



区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
4月分平均	589	661	742	22.1	25.3	29.5
板橋区所要量	580	650	730	21	24	28

## ～板橋区の給食特徴～

- 1 衛生的な取り扱いに十分配慮しています。
- 2 手作りを基本に、季節感や児童の嗜好を考慮しています。
- 3 豆類・小魚・海藻などを多く取り入れています。

## 4月の指導目標

- ◎給食指導：かかりをきめて じょうずなきゅうしょく
- ◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう