

令和6年 4月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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)
10 水	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、りょくとうはるさめ、白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、もやし、つぶコーン	675	27.4
11 木	カレーライス 海藻入り大根サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎご、バター、白ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ちょうりよう牛乳、ピザチーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、つぶコーン	627	20.2
12 金	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、パイン、おうとう、みかん	606	25.2
15 月	たけのごはん 鰯のしょうが風味焼き かぶのみそ汁	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、さわら、なまわかめ、白みそ、赤みそ	たけのこ、にんじん、しょうが、かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(葉)	593	28.4
16 火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、たまご、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、長ねぎ、ごぼう、だいこん、たけのこ水煮、青な	602	26.1
17 水	五目かけうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、バター、はくりきこ	牛乳、ぶた肉、油あげ、なまわかめ、たまご、プレーンヨーグルト	はくさい、にんじん、長ねぎ、青な、ほししいたけ、レモン	585	25.1
18 木	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、しめじ、たけのこ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、つぶコーン	602	21.4
19 金	フレンチトースト マカロニスープ くだもの	○	食パン、さとう、バター、じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、調理用牛乳、たまご、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、くだもの	586	21.0
22 月	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、こうや豆腐、たまご、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青な、つぶコーン、くだもの	679	27.0
23 火	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 鰯の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さば、白みそ、とうふ、なまわかめ、いわいなると	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、青な	597	27.4
24 水	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンダーリーチキン 野菜スープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ぶた肉	にんにく、しょうが、トマトピューレ、セロリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青な、つぶコーン	605	25.3
25 木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト	○	むしちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、なると、なまわかめ、だいず、あおさこ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、長ねぎ	624	29.4
26 金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン、油、マヨネーズ(鶏卵不使用)、じゃがいも、こむぎご、バター	牛乳、ツナ、とり肉、ベーコン、ちょうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、しめじ、くだもの	604	24.3
30 火	グリーンピースごはん ししゃものスパイシー揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぷん、あげ油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、ししゃも、とうふ、白みそ、赤みそ	グリーンピース、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、青な	601	23.9

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。  
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物仲間をしよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
4月分平均	550	613	691	22.8	25.2	28.1
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9