

令和6年 4月分献立表

板橋区立中台小学校

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)
9	火	ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスウ	○	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	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、 チンゲンサイ、きゅうり、もやし、 つぶコーン	610	26.4
10	水	たけのごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、さかな、ぶた肉、 なまわかめ	生たけのこ、とうがらし、にんじん、 しょうが、長ねぎ、ごぼう、だいこん、 青な	593	28.4
11	木	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	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、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(葉)	602	26.1
12	金	【1年生給食開始】 練りごまトースト マカロニスープ くだもの(いちご)	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白ごま、グラニューとう、 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、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
15	月	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、 こむぎこ、バター、白ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ちょうりょう牛乳、 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、りんご、キャベツ、 だいこん、つぶコーン	627	20.2
16	火	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、たまご	もやし、青な、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、しめじ	656	31.0
17	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 ごま油、白すりごま、バター、 はくりきこ	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 なまわかめ、たまご、 プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし、レモン	585	25.1
18	木	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	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、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	602	21.4
19	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(デコポン)	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、ベーコン、 ちょうりょう牛乳、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
22	月	変わり親子丼 和風サラダ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 たまご、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、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 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、白みそ、とうふ、 なまわかめ、いわいなんと	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 タンドリーチキン 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 ◆青のりビーンズポテト くだもの(いちご)	○	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、白ちくわ、 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、くだもの	624	29.4
26	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、赤ざらめ、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、おうとう、みかん	606	25.2
30	火	グリーンピースごはん ししゃものから揚げ 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	593	24.5

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、アーモンド、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：食べ物の仲間を知ろう



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	548	611	689	23.1	25.5	28.5
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