

令和6年 4月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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)
10	水	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え けんちん汁	○	こめ むぎ 黒ごま 白ごま さとう ごま油 油 じゃがいも	牛乳 さかな とうふ	もやし キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	619	27.3
11	木	ガーリックトースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン 油 ソフトマーガリン じゃがいも 赤ざらめ	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 くだもの	601	25.9
12	金	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ むぎ さとう でんぶん 油	牛乳 とり肉 こうやとうふ たまご 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	675	26.7
15	月	カレーライス 海藻入りサラダ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも こむぎこ バター 白ごま さとう	牛乳 ぶた肉 ちようりよう牛乳 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 りんご キャベツ もやし つぶコーン	626	20.5
16	火	ごはん 豆腐の中華煮 ハンサンスウ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 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 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし つぶコーン	602	25.8
17	水	わかめうどん さつまいも蒸しパン	○	れいとううどん 油 さつまいも さとう バター はくりきこ	牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ わかめ たまご とうにゅう	キャベツ にんじん 長ねぎ 青な	591	23.9
18	木	練りごまトースト さっぱりポトフ フルーツポンチ	○	食パン グラニューとう ソフトマーガリン ねりごま 白ごま じゃがいも 油 さとう	牛乳 とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ バイン おうとう みかん	593	19.8
19	金	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き ごま酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま	牛乳 さかな みそ とうふ わかめ いわいなんと	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ はくさい えのきたけ 青な	605	27.8
22	月	【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 バター 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ブレンヨーグルト	にんにく しょうが セロリー トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青な つぶコーン	593	24.6
23	火	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 でんぶん	牛乳 花かつお とり肉 たまご わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ほししいたけ かぶ もやし えのきたけ 長ねぎ	601	26.2
24	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	むしちゅうかめん ごま油 白ごま 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 わかめ 白ちくわ 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	607	27.3
25	木	Soy(ソイ)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 じゃがいも こむぎこ バター	牛乳 ベーコン だいず だいずミート とり肉 ピザチーズ とうにゅう ちようりよう牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ かぶ えのきたけ くだもの	601	24.9
26	金	たけのこごはん 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 わかめ	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	600	25.5
30	火	グリーンピースごはん 小魚のから揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぶん 油 じゃがいも	牛乳 たきこみわかめ こさかな とうふ 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	592	24.2

※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、7-モド」、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。

毎月19日は食育の日です

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	545	608	685	22.7	25.0	27.9
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