

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 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, りよくとうはるさめ	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	609	26.0
11	木	カレーライス 海藻入り大根サラダ	○	こめ, ジャがいも, 油, さとう こむぎこ, バター, ごま油	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, りんご, キャベツ, だいこん, つぶコーン	628	19.9
12	金	ごはん 魚の照り焼き カラフル煮浸し しめじと卵のスープ	○	こめ, さとう, でんぶん	牛乳, さかな, とうふ, たまご	キャベツ, 青な, にんじん, しめじ, つぶコーン, 玉ねぎ, しょうが	634	29.9
15	月	セサミトースト ポークビーンズ かんきつ系くだもの	○	食パン, 乳なしソフトマーガリン, 白ごま, グラニューとう, ジャがいも, 油, ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいず	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, かんきつ系くだもの	607	26.0
16	火	ごはん ひじきとごまのふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ, 白ごま, さとう, ジャがいも, 油, でんぶん	牛乳, ひじき, とりひき肉, たまご, 油揚げ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, 長ねぎ, かぶ(葉)	648	26.6
17	水	きつねわかめうどん レンズ豆のサラダ コロコロリンゴゼリー	○	れいとううどん, 油, さとう	牛乳, ぶた肉, 油あげ, なまわかめ, レンズ豆, こなかんでん	キャベツ, にんじん, 長ねぎ 青な, きゅうり, つぶコーン, リンゴジュース, リンゴ缶	587	25.7
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, 油, ジャがいも, 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	605	21.3
19	金	～4年生のさやむき体験～ 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, でんぶん, あげ油, ジャがいも	牛乳, たきこみわかめ, こざかな, とうふ, 白みそ, 赤みそ, 生わかめ	グリーンピース(さやむき体験), しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 青な, だいこん, 長ねぎ	602	24.9
22	月	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ系くだもの	○	コッペパン, 油, ジャがいも, エッグフリーマヨネーズ, ジャがいも, こむぎこ, バター	牛乳, ツナ, とり肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳, とうにゆう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), しめじ, かんきつ系くだもの	601	24.2
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	ジ ョ ア	こめ, さとう	ジョア, さかな, 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	589	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, 油, ジャがいも, エッグフリーマヨネーズ	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, ぶた肉	にんにく, しょうが, トマトピューレ, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 青な, つぶコーン	642	24.9
25	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト かんきつ系くだもの	○	むしちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, ジャがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, あおさこ なまわかめ, だいず	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, かんきつ系くだもの	621	27.8
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, 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
30	火	変わり親子丼 和風サラダ かんきつ系くだもの	○	こめ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, こうやとうふ, たまご, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, れいとうグリーンピース, キャベツ, 青な, かんきつ系くだもの	682	26.9

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	554	618	696	23.2	25.7	28.7
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