

令和6年 4月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

| 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<br>豆腐の中華煮<br>パンサンスウ                               | ○           | こめ, 油, さとう, でんぶん,<br>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,<br>ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ,<br>チンゲンサイ, きゅうり, もやし,<br>つぶコーン           | 609         | 26.0     |
| 11 | 木  | カレーライス<br>海藻入り大根サラダ                                   | ○           | こめ, ジャがいも, 油, さとう<br>こむぎこ, バター, ごま油                  | 牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳,<br>ピザチーズ, かいそうミックス         | にんにく, しょうが, 玉ねぎ,<br>にんじん, りんご, キャベツ,<br>だいこん, つぶコーン                              | 628         | 19.9     |
| 12 | 金  | ごはん<br>魚の照り焼き<br>カラフル煮浸し<br>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,<br>つぶコーン, 玉ねぎ, しょうが   | 634         | 29.9     |
| 15 | 月  | セサミトースト<br>ポークビーンズ<br>かんきつ系くだもの                       | ○           | 食パン, 乳なしソフトマーガリン,<br>白ごま, グラニューとう,<br>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,<br>ポイルトマト, トマトピューレ,<br>かんきつ系くだもの                                 | 607         | 26.0     |
| 16 | 火  | ごはん<br>ひじきとごまのふりかけ<br>あんかけ卵焼き<br>かぶのみそ汁               | ○           | こめ, 白ごま, さとう,<br>ジャがいも, 油, でんぶん                      | 牛乳, ひじき, とりひき肉,<br>たまご, 油揚げ, とうふ,<br>白みそ, 赤みそ | 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ,<br>かぶ, 長ねぎ, かぶ(葉)   | 648         | 26.6     |
| 17 | 水  | きつねわかめうどん<br>レンズ豆のサラダ<br>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,<br>なまわかめ, レンズ豆,<br>こなかんでん       | キャベツ, にんじん, 長ねぎ<br>青な, きゅうり, つぶコーン,<br>リンゴジュース, リンゴ缶                             | 587         | 25.7     |
| 18 | 木  | ゆかりごはん<br>五目肉じゃが<br>ごぼうのパリパリサラダ                       | ○           | こめ, 油, ジャがいも,<br>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,<br>にんじん, しめじ, たけのこ,<br>れいとうグリーンピース, ごぼう,<br>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～<br>グリーンピースごはん<br>小魚のから揚げ<br>春野菜のみそ汁      | ○           | こめ, でんぶん,<br>あげ油, ジャがいも                              | 牛乳, たきこみわかめ, こざかな,<br>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),<br>しょうが, にんじん,<br>玉ねぎ, キャベツ, 青な,<br>だいこん, 長ねぎ                   | 602         | 24.9     |
| 22 | 月  | ツナドック<br>春野菜のクリームシチュー<br>かんきつ系くだもの                    | ○           | コッペパン, 油, ジャがいも,<br>エッグフリーマヨネーズ,<br>ジャがいも, こむぎこ, バター | 牛乳, ツナ, とり肉, ベーコン,<br>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,<br>かぶ(葉), しめじ,<br>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】<br>ごはん<br>魚の西京味噌焼き<br>甘酢あえ<br>お祝いすまし汁 | ジ<br>ョ<br>ア | こめ, さとう  | ジョア, さかな, 白みそ, とうふ,<br>なまわかめ, いわいなると          | キャベツ, にんじん, だいこん,<br>長ねぎ, えのきたけ, 青な  | 589         | 27.4     |
| 24 | 水  | 【あまつっこ給食】<br>ガーリックライス<br>タンドリーチキン<br>野菜スープ            | ○           | こめ, 油, ジャがいも,<br>エッグフリーマヨネーズ                         | 牛乳, ベーコン, 鶏もも肉,<br>ぶた肉                        | にんにく, しょうが, トマトピューレ,<br>セロリ, 玉ねぎ, にんじん,<br>キャベツ, 青な, つぶコーン                       | 642         | 24.9     |
| 25 | 木  | 【鉄分強化】<br>醤油ラーメン<br>◆青のりビーンズポテト<br>かんきつ系くだもの          | ○           | むしちゅうかめん, ごま油,<br>油, でんぶん, ジャがいも,<br>あげ油             | 牛乳, ぶた肉, あおさこ<br>なまわかめ, だいず                   | にんにく, しょうが, にんじん,<br>たけのこ, ほししいたけ, キャベツ,<br>長ねぎ, かんきつ系くだもの                       | 621         | 27.8     |
| 26 | 金  | たけのこごはん<br>魚のしょうが風味焼き<br>さわにわん                        | ○           | こめ, さとう, 油   | 牛乳, 油あげ, さかな,<br>ぶた肉, なまわかめ                   | 生たけのこ, とうがらし, にんじん,<br>しょうが, 長ねぎ, ごぼう, だいこん,<br>青な                               | 593         | 28.4     |
| 30 | 火  | 変わり親子丼<br>和風サラダ<br>かんきつ系くだもの                          | ○           | こめ, さとう, でんぶん, 油                                     | 牛乳, とり肉, こうやどうふ,<br>たまご, なまわかめ                | 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン,<br>れいとうグリーンピース, キャベツ,<br>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 |