

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 さばの香味焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、 <b>たまご</b>	もやし、青な、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、しめじ	656	31.0
10	水	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、りよくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>	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
11	木	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん カレーの西京味噌焼き 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
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	○	<b>食パン</b> 、乳不使用マーガリン、油、 じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいち	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、トマト ビュレ、 <b>パイ</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	606	25.2
15	月	たけのごはん さば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
16	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、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、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
17	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え ココアケーキ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、さとう、 ごま油、 <b>白すりごま</b> 、乳不使用マーガ リン、 <b>はくりきこ</b>	牛乳、とり肉、さつまあげ、 なまわかめ、 <b>たまご</b> 、	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし	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、 ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	602	21.4
19	金	練りごまトースト マカロニスープ 清美オレンジ	○	<b>食パン</b> 、乳不使用マーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白ごま</b> 、グラニューとう、 じゃがいも、油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 <b>くだもの</b>	586	21.0
22	月	変わり親子丼 和風サラダ 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、 <b>たまご</b> 、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、 青な、つぶコーン、 <b>くだもの</b>	679	27.0
23	火	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、 <b>こむぎこ</b> 、乳不使用マーガリン、 <b>白ご ま</b> 、さとう	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 だいこん、つぶコーン	627	20.2
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、鶏もも肉、 <b>ブレンヨーグルト</b>	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	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、油、でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶた肉、 なまわかめ、だいち、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 オレンジ	○	<b>コッパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、 じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、乳不使用マー ガリン	牛乳、ツナ、とり肉、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、 かぶ(葉)、しめじ、 <b>くだもの</b>	604	24.3
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、 <b>白ごま</b> 、でんぷん、 あげ油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、こざかな、 とうふ、白みそ、赤みそ	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	545	608	685	22.7	25.1	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