

令和6年 4月分献立表

板橋区立中根橋小学校

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)
11	木	カレーライス 海藻入り大根サラダ	牛乳	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
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	牛乳	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 ビュレ,パイン,おうとう, みかん	606	25.2
15	月	たけのこごはん めばるのしょうが風味焼き さわにわん	牛乳	こめ,さとう,油	牛乳,油あげ,めばる, 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	牛乳	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(薬)	602	26.1
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	牛乳	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	牛乳	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	練りごまトースト マカロニスープ くだもの	牛乳	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
22	月	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	牛乳	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	【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	牛乳	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, トマトビュレ,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,キャベツ, 青な,つぶコーン	597	27.4
24	水	【避難訓練・防災食を食べてみよう!】 醤油ラーメン 防災わかめごはん くだもの	牛乳	むしちゅうかめん,ごま油, 白ごま,油,でんぷん, アルファ化米	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	605	25.3
25	木	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 銀ひらすの西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	牛乳	こめ,むぎ,さとう	牛乳,ぎんひらす,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	624	29.4
26	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	牛乳	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(薬),しめじ, くだもの	604	24.3
30	火	【春が旬の食材を食べよう!】 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	牛乳	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	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