



令和6年 4月分献立表



板橋区立上板橋小学校

| 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) |
| 10 | 水 | カレーライス 海藻入り大根サラダ | ○ | こめ、むぎ、じゃがいも こむぎこ、バター、ごま さとう、油 | 牛乳、ぶた肉、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 | 645 | 20.5 |
| 11 | 木 | 練りごまトースト マカロニスープ くだもの | ○ | 食パン、ソフトマーガリン ねりごま、ごま、じゃがいも グラニューとう、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 いちご | 586 | 21.0 |
| 12 | 金 | たけのごはん 魚の照り焼き さわにわん | ○ | こめ、油 | 牛乳、油あげ、さば ぶた肉、なまわかめ | 生たけのこ、とうがらし、青な にんじん、しょうが、長ねぎ ごぼう、だいこん | 598 | 28.2 |
| 15 | 月 | 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 | 牛乳、ぶた肉、油あげ | ゆかり、玉ねぎ、にんじん いとこんにやく、しめじ たけのこ、ごぼう、きゅうり れいとうグリーンピース キャベツ、つぶコーン | 602 | 21.4 |
| 16 | 火 | ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスウ | ○ | こめ、むぎ、油、さとう ごま油、りよくとうはるさめ でんぷん、 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、長ねぎ チンゲンサイ、きゅうり もやし、つぶコーン | 610 | 26.4 |
| 17 | 水 | ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ | ○ | こめ、むぎ、 黒ごま、白ごま さとう、ごま油、でんぷん | 牛乳、さけ とうふ、 たまご | もやし、青な、にんじん しょうが、玉ねぎ、しめじ | 619 | 31.7 |
| 18 | 木 | 〈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 ごま 、油、でんぷん じゃがいも | 牛乳、ぶた肉、白ちくわ なまわかめ、だいた 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、 かんきつ類 | 624 | 29.4 |
| 19 | 金 | 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、とり肉 たまご 、なまわかめ、みそ | 玉ねぎ、にんじん、もやし ほししいたけ、かぶ 長ねぎ、かぶ(葉) | 602 | 26.1 |
| 22 | 月 | 〈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 | ○ | こめ、むぎ、さとう | 牛乳、さわら、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 | 584 | 27.1 |
| 23 | 火 | ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ | ○ | 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、だいた | 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、 パイ りんご、みかん(かんづめ) | 611 | 25.2 |
| 24 | 水 | 変わり親子丼 和風サラダ | ○ | こめ、むぎ、さとう でんぷん、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、青な れいとうグリーンピース つぶコーン、キャベツ | 643 | 26.7 |
| 25 | 木 | わかめうどん 青菜ともやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ | ○ | れいとううどん 、油、さとう ごま、バター、こむぎこ | 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 | 588 | 24.6 |
| 26 | 金 | グリーンピースごはん 小魚のから揚げ みそ汁 | ○ | こめ、むぎ、 ごま 、でんぷん 油、じゃがいも | 牛乳、たきこみわかめ ししゃも、みそ、とうふ | 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 | 24.8 |
| 30 | 火 | ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの | ○ | ミルクパン 、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 ちょうりよう牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ かぶ、かぶ(葉)、しめじ かんきつ類 | 625 | 24.7 |

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、7-mond、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 | 546 | 609 | 687 | 23.1 | 25.6 | 28.6 |
| 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 |