

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	【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 くだもの	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも	牛乳, ベーコン, とり肉, プレーンヨーグルト, ぶた肉	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, パセリ, キャベツ, つぶコーン, きよみオレンジ	642	25.5
11	木	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, りよくとうはるさめ, 白ごま	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	610	26.4
12	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, ごぼう, にんじん, しょうが, 長ねぎ, 青な, だいこん	593	28.4
15	月	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, こむぎこ, バター, 白ごま, さとう	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	627	20.2
16	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, だいず	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, みかん, トマトピューレ, パイン, おうとう	606	25.2
17	水	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	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, グリンピース, キャベツ, 青な, つぶコーン, いちご	679	27.0
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, 油, 白ごま, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, 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, きよみオレンジ	624	29.4
19	金	【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, さかな, 白みそ, とうふ, 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
22	月	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, 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
23	火	わかめうどん もやしのごま醤油和え チーズ蒸しパン	○	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, ダイスチーズ, とうにゅう	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし	661	28.3
24	水	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, グリンピース, ごぼう, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	602	21.4
25	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	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(葉), デコボン	604	24.3
26	金	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, さかな, 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	656	31.0
30	火	【北海道産ほたて給食】 グリンピースごはん 北海道産ほたてのフライ 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ, むぎ, こめこパンこ, こめこ, あげ油, さつまいも	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉, ほたてがい, 白みそ, 赤みそ, とうにゅう	グリンピース, こんにやく, 長ねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい	645	26.6

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：係を決めてしょうずに準備・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	560	625	705	23.7	26.2	29.3
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