

令和6年 4月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	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 五目肉じゃが 野菜のゆかり炒め	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ	こめ,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,糸こんにゃく,にんじん,しめじ,さやいんげん,キャベツ,もやし,ゆかり	577	21.6
11	木	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	★牛乳,ぶた肉,れいとう豆腐	こめ,おしむぎ,油,さとう,でんぷん,ごま油,はるさめ,★白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,もやし,粒コーン缶	588	23.5
12	金	ひよこ豆のドライカレー 海藻入り大根サラダ	○	★牛乳,ぶた肉,だいずミート,ひよこごまめ,海藻ミックス	こめ,むぎ,油,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,キャベツ,だいこん,粒コーン缶	614	22.3
15	月	たけのごはん さばの一夜干し焼き さわにわん	○	★牛乳,油あげ,★さば,ぶた肉	こめ,油	★ゆでたけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,青な	615	30.5
16	火	ごはん おかかふりかけ ひじき入り卵焼き かぶのみそ汁	○	★牛乳,★花かつお,とり肉,ひじき,★たまご,なまわかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	こめ,さとう,じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,かぶ,もやし,長ねぎ,かぶの葉	590	26.8
17	水	練りごまトースト マカロニスープ デコポン	○	★牛乳,ベーコン,とり肉	★食パン,ソフトマーガリン,★ねりごま,★白すりごま,グラニューとう,じゃがいも,油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,デコポン	576	21.3
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン 青のリビーンズポテト	○	★牛乳,ぶた肉,なまわかめ,だいず,あおさこ	むし中華めん,油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,キャベツ,青な,長ねぎ	577	27.8
19	金	ごはん 鮭の南部焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	★牛乳,★鮭,とうふ,★たまご	こめ,★黒ごま,★白ごま,さとう,ごま油,でんぷん	もやし,青な,にんじん,しょうが,たまねぎ,しめじ	588	30.5
22	月	【あまつこ給食】 まるパン タンドリーチキン ゆでキャベツ ミネストローネ	○	★牛乳,とり肉,★プレーンヨーグルト,ぶた肉,ベーコン	★丸パン,油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,しょうが,トマトピューレ,キャベツ,セロリー,たまねぎ,にんじん,ポイルトマト	592	29.8
23	火	【入学・進級のお祝いの行事食】 古代米赤飯 さわらの西京味噌焼き 和風サラダ すまし汁	○	★牛乳,★さわら,白みそ(甘),なまわかめ,とうふ	こめ,黒米,★黒ごま,さとう,油	キャベツ,にんじん,粒コーン缶,長ねぎ,えのきたけ,青な	591	26.5
24	水	ガーリックトースト 春野菜のクリームシチュー オレンジ	○	★牛乳,とり肉,ベーコン,★調理用牛乳,とうにゅう	★食パン,ソフトマーガリン,油,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,グリーンアスパラ,オレンジ	575	20.6
25	木	グリーンピースごはん わかさぎのから揚げ 春野菜のみそ汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ,★わかさぎ,とうふ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	こめ,むぎ,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	グリーンピース,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,青な	578	22.3
26	金	【学びのエリア献立】 変わり親子丼 甘酢あえ オレンジ	○	★牛乳,とり肉,こうや豆腐,★たまご	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,★白ごま	たまねぎ,にんじん,冷凍グリーンピース,キャベツ,だいこん,オレンジ	635	26.0
30	火	わかめうどん ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳,豚ばら,油あげ,なまわかめ,★プレーンヨーグルト	れいとううどん,油,★ねりごま,★白すりごま,さとう	だいこん,にんじん,長ねぎ,青な,キャベツ,粒コーン缶,もも缶,りんご缶,みかん缶	571	20.6

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。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ◆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。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。

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	530	591	665	22.6	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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！