



令和6年 4月分献立表



板橋区立紅梅小学校

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	豆腐の中華煮并 パンサンスウ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, りょくとうはるさめ, 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, つぶコーン	610	26.4
11	木	カレーライス 海藻入り大根サラダ かんきつ	○	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, ちょうりよう牛乳, 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, かんきつ	663	20.5
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	○	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, ボイルトマト, トマト ピューレ, パイン, おうとう, みかん	606	25.2
15	月	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, 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	617	27.7
16	火	練りごまトースト マカロニスープ かんきつ	○	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, かんきつ	593	28.4
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	○	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, ブレンヨーグルト	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	○	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	603	21.4
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(葉)	592	21.0
22	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 和風サラダ かんきつ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, こうや豆腐, 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, かんきつ	676	26.8
23	火	グリーンピースごはん ししゃものカレー揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, こむぎこ, 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	585	24.8
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, ベーコン, 鶏もも肉, ブレンヨーグルト, 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, 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 ◆青のリビーンズポテト りんご	○	むしちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	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, りんご	624	29.4
26	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ	○	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, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), しめじ, かんきつ	601	24.3
30	火	【入学・進級お祝い献立】 菜飯 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁 お祝いゼリー	○	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	にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	604	24.3

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-モード、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	549	612	689	22.7	25.0	28.0
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

出典：「いらすとや」
「出町書房」