

令和6年 4月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、白ごま、さとう	牛乳、とり肉、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	628	19.1
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、だいず	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	611	25.2
15	月	たけのこごはん 鱈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、さわら、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	606	29.4
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	○	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、とうふ、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)	613	27.2
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、とり肉、いか、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	608	26.9
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	622	22.6
19	金	練りごまトースト マカロニスープ いちご	○	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、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 いちご	622	22.4
22	月	変わり親子丼 和風サラダ デコボン	○	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、 デコボン	663	27.0
23	火	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 鮭の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さけ、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	597	27.4
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、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	592	25.6
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、油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、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、 りんご	612	28.8
26	金	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー みしょうかん	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用) 、じゃがいも、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン	牛乳、ツナ、とり肉、 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)、しめじ、 みしょうかん	602	24.8
30	火	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	○	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	624	28.1

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	552	615	694	23.3	25.7	28.8
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