

令和6年 4月分献立表

板橋区立三園小学校

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	ガーリックトースト チキンビーンズ フルーツポンチ	○	牛乳 とり肉 大豆	食パン 油 ソフトマーガリン じゃがいも 赤ざらめ 砂糖	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん ポイトマト トマトピューレ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	621	25.5
11	木	ドライカレー カリカリポテトサラダ	○	牛乳 ぶたひき肉 大豆	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー 粒コーン缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜	634	21.4
12	金	ごはん おかかふりかけ きぼだいこん 切り干し大根のたまご焼き わかめのみそ汁	○	牛乳 花かつお とり肉 たまご わかめ 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	切干し大根 にんにく 長ねぎ さやいんげん 大根 もやし にんじん 青菜	601	25.8
15	月	セサミトースト マカロニスープ くだもの	○	牛乳 とり肉	食パン 練りごま ソフトマーガリン 白ごま じゃがいも グラニュー糖 油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ くだもの	592	21.6
16	火	たけのごはん さかななんぶや 魚の南部焼き さわにわん	○	牛乳 とり肉 油あげ 魚 ぶた肉 わかめ	米 黒ごま 白ごま 油	たけのこ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 青菜	616	28.7
17	水	ごもく 五目うどん もやしのごま醤油和え あしたばヨーグルトケーキ	○	牛乳 とり肉 油あげ たまご プレーンヨーグルト	うどん 油 砂糖 ごま油 白ごま バター 薄力粉	キャベツ にんじん 長ねぎ 青菜 もやし とうがらし レモン あしたば粉末	588	23.6
18	木	とうふ ちゅうかにどん 豆腐の中華煮丼 かい だいこん 海そう入り大根サラダ	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 海草ミックス	米 押麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 白ごま	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 大根 チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶	606	26.0
19	金	【入学・進級のお祝いの給食】 ごはん さかなさいきょう 魚の西京みそ焼き やさい 野菜のからしあえ いわじり お祝いすまし汁	○	牛乳 魚 白みそ とり肉 豆腐 わかめ 祝なると	米 押麦 砂糖 ごま油	キャベツ 青菜 にんじん しょうが 長ねぎ えのきたけ	613	28.2
22	月	ツナドック はるやさい 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	牛乳 ツナ とり肉 豆乳 調理用牛乳	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ マッシュルーム 粒コーン缶 くだもの	585	24.5
23	火	ゆかりごはん さかな から 魚のピリ辛やき ごもくにん 五目肉じゃが	○	牛乳 さば 鶏肉 油あげ	米 押麦 砂糖 白ごま 油 じゃがいも	ゆかり にんにく 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 糸こんにゃく にんじん しめじ たけのこ	664	29.5
24	水	か おやこどん 変わり親子丼 わふう 和風サラダ くだもの	○	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	米 押麦 砂糖 でんぶん 油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン缶 くだもの	635	25.8
25	木	【鉄分強化】 しょうゆ 醤油ラーメン あお ◆青のりビーンズポテト	○	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 あおさこ	ちゅうかめん ごま油 白ごま 油 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ 白菜 青菜 長ねぎ	586	28.3
26	金	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンドリーチキン やさい 野菜スープ	○	牛乳 ベーコン とり肉 プレーンヨーグルト	米 押麦 油 じゃがいも	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 粒コーン缶 青菜	599	23.4
30	火	グリーンピースいりわかめごはん ししゃものからあげ しんたま 新玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 たきこみわかめ ししゃも とり肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 押麦 白ごま でんぶん 油 じゃがいも	グリーンピース しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 青菜	603	26.1

※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。
◆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。

毎月19日は食育の日です

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	547	610	688	23.2	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