

令和6年 4月分献立表

板橋区立高島第六小学校

*デザートは変更する可能性があります

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)
9	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, 乳不使用ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, 赤ごらめ, 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, りんご, おうとう, みかん	606	25.2
10	水	たけのごはん 魚(さば)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	593	28.4
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, ごむぎこ, 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	627	20.2
12	金	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, つぶコーン	610	26.4
15	月	にんじんごはん あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, じゃがいも, さとう, 油, でんぷん	牛乳, とりひき肉, たまご, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, 玉ねぎ, ほししいたけ, かぶ, もやし, 長ねぎ, かぶ(葉)	602	26.1
16	火	練りごまトースト 米粉マカロニのスープ さくらゼリー	○	食パン, 乳不使用ソフトマーガリン, ねりごま, 白ごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, 米粉マカロニ	牛乳, ペーコン, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	586	21.0
17	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, 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	602	21.4
18	木	ごはん 魚(さわら)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
19	金	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの(きよみ)	○	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, 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	624	29.4
22	月	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚(赤魚)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
23	火	きんぴらドッグ 春野菜のクリームシチュー くだもの(甘夏)	○	コッペパン, 白ごま, 油, ピザチーズ, じゃがいも, ごむぎこ, バター	牛乳, とり肉, ペーコン, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), しめじ, あまなつ	604	24.3
24	水	グリーンピースごはん 小魚(にぎす)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, こごかな, 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	593	24.5
25	木	【あまつこ給食】 【誕生日給食】 ガーリックライス タンドリーチキン 野菜スープ *4月誕生日の人にデザートを提供します	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも	牛乳, ペーコン, 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
26	金	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, 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
30	火	変わり親子丼 和風サラダ	○	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	679	27.0

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	548	611	689	23.1	25.5	28.5
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