

令和8年 4月分献立表

板橋区立志村小学校

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	金	わかめごはん さわらの西京味噌焼き 野菜のごま酢あえ 吉野汁	○	こめ、 白ごま 、さとう、 白すりごま 、じゃがいも、 でんぷん	牛乳、たきこみみわかめ、さわら、白みそ、油あげ	にんじん、もやし、青な、つぶコーン、きゅうり、だいこん、じゃくさい	598	25.9
13	月	コーンピラフ 千切りポテトのパリパリサラダ くだもの(いちご2個)	○	こめ、油、あげ油、じゃがいも、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、 いちご	597	18.7
14	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(清見オレンジ)	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター	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、しめじ、青な、 きよみオレンジ	591	25.4
15	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん 、 ごま油	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ 、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース 、もやし、青な、しょうが	619	26.9
16	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 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳 、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 だいこん 、 つぶコーン	596	19.5
17	金	【入学と進級のお祝いの行事食】 たけのごはん かつおのしょうが風味焼き お祝いすまし汁	○	こめ、さとう	牛乳、油あげ、かつお、とうふ、 なまわかめ 、 いわいなる と	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ 、 玉ねぎ 、 えのきたけ 、青な、 だいこん	602	29.1
20	月	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、 白ごま 、じゃがいも、油、 でんぷん	牛乳、 花かつお 、とりひき肉、 たまご 、とうふ、 赤みそ 、 白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ 、 かぶ 、青な	613	25.1
21	火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん 、 ごま油 、 りよくとうはるさめ	牛乳、 ぶたひき肉 、とうふ、 赤みそ 、 生わかめ	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 、 にら 、 キャベツ 、 もやし	642	26.8
22	水	【あまつっこ給食】 ごまごはん 白身魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの(いちご2個)	○	こめ、 白ごま 、 黒ごま 、さとう、 でんぷん 、 じゃがいも	牛乳、 あかうお 、とうふ、 赤みそ 、 白みそ	しょうが、 レモン 、にんじん、 玉ねぎ 、 キャベツ 、青な、 いちご	621	26.1
23	木	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、油、 じゃがいも 、さとう	牛乳、 レンズまめ 、 ぶた肉	にんにく、 玉ねぎ 、にんじん、 ポイルトマト 、 パイン 、 おうとう 、 みかん	598	21.0
24	金	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)	○	ちゅうかめん 、 ごま油 、油、 でんぷん 、 あげ油	牛乳、 ぶた肉 、 白ちくわ 、 なまわかめ 、 だいず 、 こうやどうふきざみ	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 、青な	603	29.2
27	月	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぷん 、 あげ油	牛乳、 ひじき 、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ 、 ししゃも 、 たまご	にんじん、しょうが、 長ねぎ 、 はくさい 、 えのきたけ 、青な	638	28.7
28	火	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 白すりごま 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、 白いんげん 、 ぶたひき肉 、 ベーコン	にんにく、 玉ねぎ 、にんじん、 マッシュルーム 、 ポイルトマト 、 トマトピューレ 、 キャベツ 、 きゅうり 、 つぶコーン	618	24.4
30	木	わかめうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(清見オレンジ)	○	れいとううどん 、油、 じゃがいも	牛乳、 ぶた肉 、油あげ、 さつまあげ 、 なまわかめ 、 ベーコン 、 ピザチーズ	キャベツ 、にんじん、 長ねぎ 、青な、 玉ねぎ 、 きよみオレンジ	592	26.2

毎月19日は食育の日です

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしく願います。

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



※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。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
4月分平均	552	616	694	23.6	26.1	29.1
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