

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	水	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油	牛乳 、ぶた肉、油あげ	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	642	22. 8
10	木	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、ごま油	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、 つぶコーン、 くだもの	665	20. 2
11	金	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆ レンズ豆 のスープ フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも	牛乳 、レンズまめ、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	638	23. 5
14	月	磯おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳 、ひじき、とり肉、 さざみこんぶ、なまあげ、 たまご	しらたき、にんじん、青な、 キャベツ、だいこん、かんぴょう、 長ねぎ、みずな	592	25. 0
15	火	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆ 鉄ちゃんビーンズ (ケチャップ) くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、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	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、 くだもの	641	29. 5
16	水	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白すりごま	牛乳 、ぶた肉、とうふ、なまわかめ	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、 チンゲンサイ、キャベツ、青な、 もやし	599	26. 2
17	木	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 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 (甘)、 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	596	27. 2
18	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	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、 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、青な、しめじ、 くだもの	610	25. 5
21	月	【あまつっこ給食】 青菜とゆかりのごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 じゃがいも	牛乳 、さかな、とうふ、 白みそ (辛)、赤みそ (辛)	青な、ゆかり、しょうが、 レモン 、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 くだもの	602	26. 0
22	火	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、ベーコン、 とりもも肉、 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、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、青な	642	26. 9
23	水	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、 白ごま 、さとう、 じゃがいも、油、でんぶん	牛乳 、花かつお、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、 白みそ (辛)、赤みそ (辛)	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、青な	608	25. 9
24	木	たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぶん	牛乳 、油あげ、さかな、白ちくわ	たけのこ、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 だいこん、こんにやく、はくさい、 青な	618	27. 8
25	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、 パイナップル 、 おうとう 、 みかん	618	26. 4
28	月	ごはん 小魚のから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、ごま油	牛乳 、こぎかな、とり肉、とうふ	しょうが、もやし、青な、にんじん、 玉ねぎ、しめじ	598	24. 9
30	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	593	25. 9

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



※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-モト」、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 (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	554	617	696	23.1	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