

# 令和8年 4月分献立表

板橋区立志村第一小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	栄養価	
				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)
13	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	553	24.1
14	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、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、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	牛乳の 取り扱い方	558	24.7
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)  くだもの	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、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、 <b>くだもの</b>	めん類の 盛り付け方と 食べ方	558	25.7
16	木	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	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、だいこん、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	547	24.8
17	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	<b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、ツナ、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、しめじ、青な、 <b>くだもの</b>	くだものの 食べ方	535	22.3
20	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	牛乳、ぶた肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、青な、つぶコーン	食器はていねいに 取り扱う	558	18.3
21	火	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、 <b>干しうどん</b> 、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな	生たけのこ、にんじん、しょうが、長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	決められた時間に 食べおわる	549	24.5
22	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、 <b>たまご</b>	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	しせいを良くして 食べる	551	23.9
23	木	磯おこわ 小魚のから揚げ 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、こぎかな、 <b>たまご</b>	にんじん、しょうが、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、青な	よくかんで食べる	571	25.9
24	金	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、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、 <b>パイン</b> 、 <b>りんご</b>	パン、おかず、牛乳をかわるがわる食べる	531	19.1
27	月	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、さとう、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、赤みそ、白みそ	しょうが、 <b>レモン</b> 、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、青な、 <b>くだもの</b>	魚の食べ方	564	23.9
28	火	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 <b>はくりきこ</b> 、さとう、 <b>バター</b>	牛乳、ぶた肉、油あげ、さつまあげ、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>プレーンヨーグルト</b>	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 <b>レモン</b>	おはしの 正しい使い方	525	22.5
30	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、とりもも肉、 <b>プレーンヨーグルト</b> 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、トマトピューレ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	好き嫌いをしないで 残さず食べる	537	22.7

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：食べ物仲間を知ろう



### 保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月13日(月)から始まります。手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。給食では様々な食材を使用します。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいただきますよう御協力をお願いします。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。

給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことに御協力をお願いします。

- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。
- ・手洗い、身の回りの整頓が自分でできるようにする。
- ・好き嫌がなく、何でも食べられるようにする。
- ・食事時間が20分くらいなので、時間内で食べられるようにする。
- ・食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。

令和8年 4月分献立表

板橋区立志村第一小学校

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)
9	木	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが くだもの	○	こめ、むぎ、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、油あげ	青な、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 さやいんげん、 <b>くだもの</b>	611	22.0
10	金	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、つぶコーン	619	24.4
13	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン	617	26.7
14	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、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、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	623	27.4
15	水	【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) くだもの	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいた、 こうやどうふきぎみ	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、 <b>くだもの</b>	623	28.5
16	木	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	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、だいこん、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	610	27.5
17	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、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、ツナ、とり肉、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 <b>くだもの</b>	596	24.6
20	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	牛乳、ぶた肉、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 青な、つぶコーン	622	20.0
21	火	たけのごはん 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、 <b>干しうどん</b> 、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	612	27.2
22	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、 こうやどうふきぎみ、 <b>たまご</b>	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	614	26.4
23	木	磯おこわ 小魚のから揚げ 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、 きぎみこんぶ、こぎかな、 <b>たまご</b>	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
24	金	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、 <b>パイン</b> 、 <b>りんご</b>	591	20.9
27	月	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、 さとう、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 <b>レモン</b> じる、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、 <b>くだもの</b>	629	26.5
28	火	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、はくりきこ、 さとう、 <b>バター</b>	牛乳、ぶた肉、油あげ、 さつまあげ、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>プレーンヨーグルト</b>	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、 <b>レモン</b> じる	585	24.9
30	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、とりもも肉、 <b>プレーンヨーグルト</b> 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	598	25.1

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お願いいたします。

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。

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	549	613	690	23.0	25.4	28.4
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