

令和8年 4月分献立表

板橋区立志村第二小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	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)
13	月	🌸1年生給食スタート🌸 カレーライス 和風コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 ぶた肉 ★ピザチーズ 生わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 粒コーン缶	「いただきます」 「ごちそうさま」のあいさつ	646	21.3
14	火	ハニートースト 春のポトフ くだもの(黄桃缶)	★食パン はちみつ ★ソフトマーガリン 油 じゃがいも	★牛乳 ウィナー とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ 黄桃缶	牛乳の取り扱い方	642	22.7
15	水	ツナマトソースパンネ コールスローサラダ オレンジ蒸しパン	★パンネマカロニ 油 ★はくりきこ さとう	★牛乳 ベーコン とり肉 ツナ油漬 ★粉チーズ ★調理用牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ トマトペースト パセリ キャベツ 粒コーン缶 オレンジジュース	めん類の盛り付け方と食べ方	612	23.0
16	木	🌸1年生の入学お祝いこんだて🌸 たけのこごはんごはん サワラの生姜風味焼き お祝いのすまし汁	こめ さとう ★こまち麩	油あげ 魚 とり肉 とうふ 祝なると	きになる野菜ジュース 生たけのこ 唐辛子 にんじん しょうが 長ねぎ えのきたけ 青菜	食器はていねいに取り扱う	582	25.3
17	金	◆変わり親子丼 切り干し大根のサラダ	こめ むぎ さとう でんぱん 油	★牛乳 とり肉 高野とうふ ★たまご 生わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 切り干し大根	食器類の配膳の仕方とたたづけ方	630	25.8
20	月	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 押麦 油 じゃがいも ★ホイールマカロニ	★牛乳 ベーコン ★プレーンヨーグルト とり肉	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 青菜	パン、おかず、牛乳をかわるがわる食べる	607	25.0
21	火	こぎつねごはん タラのレモン風味 さわにわん	こめ むぎ さとう でんぱん 油	★牛乳 油あげ とりひき肉 魚 とり肉 生わかめ	にんじん しょうが レモン ごぼう 大根 たけのこ水煮 長ねぎ	魚の食べ方	607	28.4
22	水	みそラーメン ◆スパイシーポテトビーンズ くだもの(清見タンゴール)	★中華めん ごま油 ★白ごま 油 でんぱん じゃがいも あげ油	★牛乳 ぶたひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 粒コーン缶 長ねぎ 青菜 くだもの	よくかんで食べる	626	24.8
23	木	ごはん のりの佃煮 和風たまご焼き とうふのみそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも 油	★牛乳 のり ぶたひき肉 ★たまご とうふ 生わかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ 青菜	おはしの正しい使い方	630	27.0
24	金	セサミトースト チリコンカン くだもの(セミノール)	★食パン ★ソフトマーガリン ★白すりごま さとう じゃがいも 油	★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 しめじ ポイルトマト パセリ トマトピューレ くだもの	くだもの食べ方	605	23.8
27	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	こめ むぎ 油 さとう でんぱん ごま油 ★白ごま	★牛乳 ぶた肉 とうふ 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶	しせいを良くして食べる	623	26.9
28	火	ツナドック 白いんげん豆のポタージュ くだもの(なつみ)	★コッパパン 油 ★マヨネーズ じゃがいも	★牛乳 ツナ水煮 とり肉 ベーコン 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 プロッコリー くだもの	決められた時間に食べおわる	603	28.1
29	水	昭和の白						
30	木	磯おこわ にぎすの磯辺揚げ かきたま汁	こめ もち米 さとう ★小麦粉 あげ油 でんぱん	★牛乳 ひじき とり肉 油あげ 刻み昆布 小魚 ★たまご あおさこ	にんじん 長ねぎ キャベツ えのきたけ 青菜	好き嫌いをしないで残さず食べる	619	29.5

元気もりもりウィーク



※学校行事や仕入れ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。

※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、小麦、卵、乳、えび、アーモンド、ごまに★印を付けて表記しています。

※◆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。

◎給食指導
係を決めて上手に準備・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 (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	554	618	697	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

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、身の回りの整理が自分でできるようにする。
- ・好き嫌いをなく、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。

