

令和7年 4月分献立表

板橋区立志村第四小学校

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	水	カレーライス 海藻サラダ くだもの(いちご)	○	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
10	木	麦ごはん のりの佃煮 ふかのしょうが風味焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、のり、さかな、ぶた肉、とうふ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、 だいこん、あおな	611	28.2
11	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、だいた	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、パイン、 おうとう、みかん	617	26.5
14	月	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	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、いとこんにゃく、 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
15	火	【入学・進級お祝いの行事食】 じゃこと梅のごはん さわらの西京みそ焼き お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、白み そ、とうふ、生わかめ、なると	カリカリ梅干し、梅びしお、長ねぎ、 えのきたけ、青な、にんじん	602	28.8
16	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 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	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	638	29.3
17	木	ごはん おかかふりかけ あんかけたまご焼き かぶの味噌汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃが いも、油、でんぷん	牛乳、とりひき肉、たまご、生わか め、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、か ぶ、もやし、長ねぎ、青な	598	23.6
18	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(でこぼん)	○	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	変わり親子丼 和風サラダ くだもの(なつみ)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、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、くだもの	669	26.2
22	火	わかめうどん きなこ豆乳蒸しパン	○	れいとううどん、油、はくりきこ、さ とう、バター	牛乳、ぶた肉、さつま揚げ、生わか め、きな粉、たまご、豆乳	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な	599	27.3
23	水	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
24	木	きんぴらごはん コマイのから揚げ しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、揚 げ油	牛乳、豚肉、油揚げ、小魚、とり肉、豆 腐	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 しょうが、玉ねぎ、しめじ	604	26.0
25	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	○	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、 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	602	23.5
28	月	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの(桃缶)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ご ま油、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、生わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ水煮、ほししいたけ、 長ねぎ、にら、キャベツ、青な、 もやし、くだもの	673	27.3
30	水	【あまつこ給食】 わかめごはん ソイのレモン風味(あまつ) いものこ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、でんぷ ん、さつまいも	牛乳、炊き込みわかめ、さかな、とう ふ、白みそ、赤みそ	しょうが、レモン、だいこん、 にんじん、長ねぎ、青な	615	26.3

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、7-mond、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	561	626	706	23.4	25.9	28.9
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