

令和8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			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	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごまご、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ちょうりょう牛乳、 ピザチーズ、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 青な、つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 の挨拶	558	24.3
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、白ごま、 じゃがいも、油、でんぶん	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	牛乳の 取り扱い方	557	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	○	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、だいち、 こやどうふきざみ	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、くだもの	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お祝い行事食】 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 片付け方	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	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、ごまご、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、くだもの	くだもの 食べ方	535	22.3
20	月	【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、でんぶん、 ごま油	牛乳、とり肉、 こやどうふきざみ、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	食器は丁寧に 取り扱う	558	18.3
21	火	たけのごはん 魚のしょうが風味焼き 苦野汁(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	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 食べ終わる	549	24.5
22	水	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、白ごま	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	姿勢を良くして 食べる	558	24.2
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、 でんぶん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、こぎかな、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	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	○	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、おうとう、 みかん	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	528	19.2
27	月	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、はくりきこ、 さとう、バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 さつまあげ、なまわかめ、 たまご、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、レモン	お箸の 正しい使い方	555	23.6
28	火	【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、白ごま、黒ごま、 さとう、でんぶん	牛乳、さかな、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、くだもの	魚の食べ方	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、バター、油、マカロニ	牛乳、とりもも肉、 プレーンヨーグルト、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日は食育の白です

4月の指導目標

- ◎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



保護者の皆様

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。手の洗いや、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お願いいたします。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ご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。