

令和7年 4月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	ガーリックライス キャメルチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 マカロニ、はちみつ、さとう	牛乳、ベーコン、とりもも肉、 ぶた肉	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 青な	660	26.9
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、 ごむぎこ、バター、さとう、 ごま油	牛乳、ぶた肉、 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、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、 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	638	23.5
14	月	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
15	火	【鉄分強化】 五目ラーメン ◆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、 なまわかめ、だいたず、 こうやどふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、長ねぎ、ちんげんさい、 くだもの	595	26.6
16	水	【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 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、 いわいなたと	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
17	木	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、 こうやどふきざみ、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
18	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、だいたず	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	618	26.4
21	月	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁	○	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	566	25.7
22	火	洋風うどん もやしのごま醤油和え オレンジ蒸しパン	○	れいとううどん、油、さとう、 でんぶん、バター、 はくりきこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 豆乳、たまご	キャベツ、にんじん、しめじ、 ちんげんさい、玉ねぎ、 青な、もやし、オレンジジュース	562	21.4
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	612	26.1
24	木	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの	○	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、くだもの	645	26.0
25	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー にんじんゼリー	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、ごむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、青な、しめじ	610	25.5
28	月	わかめごはん ししゃもの南蛮づけ かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、炊き込みわかめ、 ししゃも、たまご	にんじん、青な、 だいこん、かんぴょう、 長ねぎ	612	23.4
30	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、油揚げ、ぶた肉、	玉ねぎ、糸こんにやく、 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

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-モド、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(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	618	696	22.6	24.9	27.8
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