

令和7年 4月分献立表

板橋区立前野小学校

日曜日	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)
8	火	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, 高野どうふ, たまご, わかめ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 冷とうグリーンピース, 青菜, つぶコーン, <b>くだもの</b>	669	26.2
9	水	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	米, 麦, <b>ごま</b> , 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, しめじ, たけのこ, 冷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
10	木	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> , マーガリン, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, ぶた肉, 大豆	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, <b>パインかん</b> , <b>おうとうかん</b> , <b>みかんかん</b>	618	26.4
11	金	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	米, 麦, じゃがいも, 油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, <b>チーズ</b> , 海そうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, つぶコーン, <b>くだもの</b>	665	20.2
14	月	【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 お祝いすまし汁	○	米, 麦, さとう	牛乳, 魚(さけ), みそ, とうふ, わかめ, なた	にんじん, 大根, 長ねぎ, えのきだけ, 青菜	599	27.0
15	火	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>小麦粉</b> , <b>バター</b>	牛乳, ツナ, とり肉, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, 青菜, しめじ, <b>くだもの</b>	658	25.9
16	水	ガーリックライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, <b>マカロニ</b>	牛乳, ベーコン, とり肉, <b>ヨーグルト</b> , 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, 青菜	642	26.9
17	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>ごま</b> , 油, でんぷん	牛乳, ぶた肉, 白ちくわ, わかめ, 大豆, 高野どうふ	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, 青菜, <b>くだもの</b>	641	29.5
18	金	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	米, 麦, <b>ごま</b> , さとう, じゃがいも, 油, でんぷん	牛乳, 花かつお, とり肉, <b>たまご</b> , わかめ, みそ	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, もやし, 長ねぎ, 青菜	608	25.9
21	月	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, <b>ごま</b>	牛乳, ぶた肉, とうふ, 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, 青菜, もやし	599	26.2
22	火	【鉄分強化】 練りごまトースト ◆レンズ豆のスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> , マーガリン, <b>ごま</b> , グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, レンズ豆, ぶた肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	638	23.5
23	水	【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) 新玉ねぎのみそ汁 くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぷん, じゃがいも	牛乳, 魚(さけ), とうふ, みそ	青菜, ゆかり, しょうが, <b>レモン</b> , にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, <b>くだもの</b>	602	26.0
24	木	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	<b>冷とううどん</b> , 油, さとう, ごま油, <b>ごま</b> , <b>バター</b> , <b>小麦粉</b>	牛乳, ぶた肉, さつまあげ, わかめ, <b>たまご</b> , <b>ヨーグルト</b>	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, もやし, <b>レモン</b>	593	25.9
25	金	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>ほしうどん</b> , でんぷん	牛乳, 油あげ, 魚(さば), 白ちくわ	たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, 大根, こんにゃく, 白菜, 青菜	618	27.8
28	月	ふりかえ きゅうぎょう び <b>振替休業日</b> 						
30	水	【かみかみデー】 ごはん ししゃものから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	米, 麦, でんぷん, 油, さとう, ごま油	牛乳, ししゃも, とり肉, とうふ	しょうが, もやし, 青菜, にんじん, 玉ねぎ, しめじ	598	24.9

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致します。

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あります。

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	557	621	701	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