

令和8年 4月分献立表

板橋区立前野小学校

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	木	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, <b>白ごま</b>	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, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, にはら, キャベツ, つぶコーン	659	27.0
10	金	たけのこごはん 魚の香味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	米, じゃがいも, <b>干しうどん</b> , でんぷん	牛乳, 油あげ, 白みそ, 魚(くろむつ)	生たけのこ, にんじん, にんにく, 長ねぎ, 大根, 白菜, 青菜, しょうが	610	27.3
13	月	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とり肉, 高野豆腐, <b>たまご</b>	玉ねぎ, にんじん, 青菜, しょうが, 冷とうグリーンピース, もやし,	614	26.4
14	火	セサミトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> , ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, さとう, <b>白すりごま</b>	牛乳, レンズ豆, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, <b>パインかん</b> , <b>おうとうかん</b> , <b>みかんかん</b>	627	21.9
15	水	コーンライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ	○	米, 麦, <b>バター</b> , 油, <b>ABCマカロニ</b>	牛乳, とりもも肉, ぶた肉, <b>プレーンヨーグルト</b>	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	598	25.1
16	木	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き ごまあえ お祝いすまし汁	○	米, 麦, さとう, <b>白すりごま</b> , <b>練りごま</b>	牛乳, 魚(生さけ), 白みそ, とうふ, 生わかめ, 祝いなると	キャベツ, もやし, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜	628	29.1
17	金	わかめうどん ヨーグルト蒸しケーキ	○	冷とううどん, 油, <b>小麦粉</b> , さとう, <b>バター</b>	牛乳, ぶた肉, 油あげ, さつまあげ, 生わかめ, <b>たまご</b> , <b>プレーンヨーグルト</b>	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, <b>レモン</b>	585	24.9
20	月	カレーライス 大根サラダ	○	米, おし麦, 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>ピザチーズ</b> , 生わかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, 大根,	611	19.5
21	火	ツナドック 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> , <b>生クリーム</b>	牛乳, ツナ, とり肉, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, ブロッコリー, にんにく, <b>くだもの</b>	621	24.6
22	水	【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	○	米, 麦, <b>白ごま</b> , <b>黒ごま</b> , さとう, でんぷん	牛乳, 魚(メルルーサ), とうふ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, <b>レモン</b> , にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 青菜, <b>くだもの</b>	619	26.1
23	木	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイ-) くだもの	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぷん, あげ油	牛乳, ぶた肉, 白ちくわ, 生わかめ, 大豆, 高野豆腐	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>	623	28.5
24	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, さとう, <b>白ごま</b> , じゃがいも, 油, でんぷん	牛乳, 花かつお, とりひき肉, <b>たまご</b> , 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, 青菜	621	27.4
27	月	わかめごはん 韓国風肉じゃが くだもの	○	米, 麦, <b>白ごま</b> , 油, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉	青菜, 玉ねぎ, こんにゃく, にんにく, にんじん, しめじ, ほししいたけ, しょうが, 長ねぎ, <b>くだもの</b>	634	21.5
28	火	ガーリックトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	<b>ソフトフランスパン</b> , さとう, <b>ソフトマーガリン</b> , 油, じゃがいも	牛乳, 大豆, ぶたひき肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 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	599	24.0
30	木	ごはん のりの佃煮 ししゃものから揚げ かきたま汁	○	米, 麦, さとう, でんぷん, あげ油	牛乳, とり肉, のり, ししゃも, <b>たまご</b>	にんじん, しょうが, 長ねぎ, 白菜, えのきたけ, 青菜	624	27.4

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ひします。

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います。

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	23.0	25.4	28.4
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