

令和7年4月 献立表

板橋区立中台小学校

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	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、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、おうとう、みかん	618	26.4
9	水	たけのごはん 鯖のしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん、でんぶん	牛乳、油あげ、さば	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	615	27.3
10	木	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、とり肉、 たまご、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、青な	598	23.6
11	金	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごむぎこ、マーガリン、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、 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	623	19.5
14	月	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、ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 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	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー デコボン	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、ごむぎこ、 マーガリン	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、青な、しめじ、デコボン	606	25.3
16	水	ごはん マーボー豆腐 野菜の中華和え	○	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、赤みそ、 なまわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、青な、もやし	649	27.3
17	木	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぶん、あげ油	牛乳、ぶた肉、だいず、 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	596	28.6
18	金	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん 鮭のレモン風味 みそ汁 きよみ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、さけ、とうふ、 白みそ、赤みそ	青な、ゆかり、しょうが、レモン、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 きよみ	620	26.3
21	月	変わり親子丼 和風サラダ あまなつ	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、油	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 たまご、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、青な、つぶコーン、 あまなつ	651	25.9
22	火	【鉄分強化献立】 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、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	609	21.9
23	水	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 鯖の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁 いちごゼリー	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さわら、白みそ、とうふ、 なまわかめ、いわいなると、 とうにゅう	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な、 いちご	632	27.5
24	木	コーンライス タンダーリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、マーガリン、 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、とり肉、 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、青な	607	25.7
25	金	磯おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、ひじき、 きざみこんぶ、なまあげ、 たまご	しらたき、にんじん、青な、 キャベツ、だいこん、かんぴょう、 長ねぎ、みずな	602	25.0
28	月	わかめうどん もやしのごま醤油 ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 ごま油、白すりごま、バター、 はくりきこ	牛乳、ぶた肉、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、もやし、レモン	600	26.1
30	水	ごはん ししゃものから揚げ からし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 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、青な、 にんじん、玉ねぎ、しめじ	610	23.9

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願います。

毎月19日は食育の日です

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、アーモンド、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(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	553	617	696	22.8	25.2	28.1
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