

# 令和8年 4月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、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	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ	549	23.8
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、でんぷん	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	536	22.3
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｰ) くだもの	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぷん、あげ油	牛乳、とり肉、白ちくわ、なまわかめ、だいち、こうやどうふきざみ	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、いちご	めん類の盛り付け方と食べ方	557	24.6
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、いわいなたと	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かたづけ方	538	24.5
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、こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、ちょうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、しめじ、青な、みしょうかん	くだもの食べ方	540	22.1
20	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、ちょうりよう牛乳、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	食器はていねいに取り扱う	560	17.5
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、でんぷん	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る	550	24.5
22	水	【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、でんぷん、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、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	しせいをよくして食べる	545	24.0
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、でんぷん、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	559	25.7
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、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、パイン、おうとう、みかん	パン、おかず、牛乳をかわるがわる食べる	542	18.6
27	月	【あまつこ給食】 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、でんぷん	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、オレンジ	魚の食べ方	546	23.2
28	火	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、とり肉、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	おはしの正しい使い方	533	22.0
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、とりも肉、プレーンヨーグルト、とり肉	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	554	23.1

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



保護者のみなさま  
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御協力をお願いします。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御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。