

令和8年 4月分献立表

板橋区立舟渡小学校

日	曜日	こ ン 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	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、油あげ	青な、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 きやいんげん、 オレンジ	601	21.8
10	金	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 白すりごま 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、白いんげん、 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	636	24.3
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	612	26.3
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	597	24.6
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)‑ 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、だいず、 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	621	27.3
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 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、いわいなると	キャベツ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	600	27.2
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	602	24.4
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	625	19.1
21	火	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	614	27.2
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	608	26.6
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	624	28.5
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	604	20.4
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	609	25.7
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 、 ブレンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、 レモン	594	24.3
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、とりもも肉、 ブレンヨーグルト 、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	618	25.5

毎月19日は食育の白です

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。

※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。

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



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	548	611	689	22.5	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