

令和7年 4月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	水	ごはん 五目肉じゃが ごま酢あえ	○	こめむぎ 黒ごま油 じゃがいも さとう 白すりごま	牛乳 ぶた肉 油あげ	玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ キャベツ もやし つぶコーン	601	22.4
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	○	食パン ソフトマーガリン 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 バイン おうとう りんご	604	25.4
11	金	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 でんぷん	牛乳 花かつお とり肉 たまご 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 青な	608	25.9
14	月	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	こめむぎ じゃがいも 油 こむぎこ バター さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 ちょうりよう牛乳 ピザチーズ 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 くだもの	665	20.2
15	火	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめむぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白すりごま	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 青な もやし	599	26.2
16	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの	○	ちゅうかめん ごま油 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 白ちくわ わかめ 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 くだもの	628	29.0
17	木	黒砂糖パンのトースト 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	黒砂糖パン 油 ソフトマーガリン 油 じゃがいも こむぎこ バター	牛乳 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 青な くだもの	587	20.5
18	金	【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	○	こめむぎ さとう	牛乳 さかな みそ とうふ わかめ いわいなると	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ えのきたけ 青な	596	27.2
21	月	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめむぎ さとう でんぷん 油	牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ れいとうグリーンピース 青な つぶコーン くだもの	669	26.2
22	火	たけのこごはん 魚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 でんぷん	牛乳 油あげ さかな 白ちくわ	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	600	27.5
23	水	コーンのガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめむぎ 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 とり肉 ブレンヨーグルト 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	597	26.0
24	木	【鉄分強化】 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 ソフトマーガリン 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	641	23.5
25	金	ごはん 小魚のから揚げ 野菜のからし和え かきたま汁	○	こめむぎ でんぷん 油 さとう ごま油	牛乳 こざかな とうふ わかめ たまご	しょうが もやし 青な にんじん 玉ねぎ えのきたけ	609	26.2
28	月	わかめうどん もやしのごま醤油和え きな粉豆乳蒸しパン	○	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 わかめ きなこ たまご とうにゅう	キャベツ にんじん 長ねぎ 青な もやし	586	27.5
30	水	【あまつっこ給食】 ゆかりのごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめむぎ さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 さかな とうふ みそ	ゆかり しょうが レモン にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 青な くだもの	601	25.8

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、7-モド、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	549	613	691	22.9	25.3	28.3
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