

令和8年 4月分献立表(2~6年)

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)
10	金	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	623	26.9
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, ごむぎこ, さとう ソフトマーガリン(乳無)	牛乳, ぶた肉, とうにゅう, 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	618	19.8
14	火	【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) いちご	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, あげ油	牛乳, ぶた肉, 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	602	28.5
15	水	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	623	27.4
16	木	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(乳無), マカロニ油, じゃがいも, さとう	牛乳, レンズまめ, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, バイン, おうとう, みかん	585	21.0
17	金	【入学と進級のお祝いの行事食】 たけのこごはん 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁	○	こめ, さとう	牛乳, さば, 油あげ, とうふ, なまわかめ, いわいなんと	生たけのこ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な, しょうが	592	28.8
20	月	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(ニギス), 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	638	28.7
21	火	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, ソフトマーガリン(乳無), 油, マカロニ	牛乳, とりもも肉, 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	598	25.1
22	水	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ献立) みそ汁 りんご	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, さとう, でんぷん	牛乳, あかうお, 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, りんご	621	26.1
23	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー でこぼん	○	コッペパン, 油, マヨネーズ(卵無), じゃがいも, ごむぎこ, ソフトマーガリン(乳無)	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, しめじ, 青な, てこぼん	645	25.5
24	金	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, ソフトマーガリン(乳無)	牛乳, ぶた肉, 油あげ, さつまあげ, なまわかめ, たまご, ブレンヨーグルト, とうにゅう	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, レモン	585	24.9
27	月	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが 清美みかん	○	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, いとこんにゃく, にんじん, しめじ, たけのこ, きやいんげん, きよみかん	623	22.4
28	火	【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, たまご	玉ねぎ, にんじん, もやし, 青な, しょうが	614	26.4
30	木	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(乳無), 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	614	24.4

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。

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	550	613	691	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