

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)
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,乳不使用マーガリン さとう	牛乳,ぶた肉, 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	622	20.0
14	火	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ガーリックポテト	○	ちゅうかめん,ごま油,白ごま, 油,でんぶん,あげ油,じゃがいも	牛乳,ぶた肉, なまわかめ,だいず	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	623	28.5
15	水	わかめと青菜のごはん 和風卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま, じゃがいも,油,でんぶん	牛乳,花かつお,ぶたひき肉, たまご,油揚げ,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	621	27.4
16	木	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 鮭の西京味噌焼き ごまあえ 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,ごま	キャベツ,だいこん,にんじん, 長ねぎ,えのきたけ,青な	610	27.5
17	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー 不知火	○	コッペパン,油, じゃがいも,ごむぎこ 乳不使用マーガリン 卵不使用マヨネーズ	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,くだもの	596	24.6
20	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, 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
21	火	たけのこごはん 沖目鯛のしょうが風味焼き いものこ汁	○	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	612	27.2
22	水	あぶたま丼 のりおひたし	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, ごま油	牛乳,とり肉,のり こうやどうふきざみ,たまご	玉ねぎ,にんじん, もやし, 青な,しょうが	614	26.4
23	木	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	こめ,もちごめ,さとう, でんぶん,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	638	28.7
24	金	揚げパン レンズ豆のスープ 清美オレンジ	○	コッペパン,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,パイン,おうとう, みかん	588	21.0
27	月	チキンクリームライス フレンチサラダ	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま, さとう,でんぶん,はくりきこ	牛乳,さかな,とうふ, 赤みそ,白みそ	しょうが,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,青な	619	26.1
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,乳不使用マーガリン	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	キャベツ,にんじん,長ねぎ, 青な,レモン	585	24.9
30	木	コーンライス タンドリーチキン ABCマカロニのスープ	○	こめ,むぎ,油,マカロニ 乳不使用マーガリン	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

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 (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	23.3	25.7	28.7
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