

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	チャーハン 中華スープ オレンジ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, なた, 焼き豚, 鶏肉, 豆腐 わかめ	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, くだもの	618	24.4
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, いわいなた, 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 ごうやどうぶきぎみ, 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, きぎみこんぶ, 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, くだもの	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 , 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	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, プレーンヨーグルト , 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	549	612	690	23.2	25.6	28.6
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