

令和7年 4月分献立表

板橋区立北前野小学校

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	ガーリックライス キャラメルチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b> 、オリーブ油、はちみつ	牛乳、とり肉、	にんにく、しょうが、 ほうれんそう、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、	657	26.6
10	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(玉葱入り)	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、油、 さとう、はちみつ、じゃがいも	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、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	630	23.1
11	金	たけのこごはん 魚(あじ)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、 <b>干しうどん</b> 、 <b>でんぷん</b>	牛乳、油あげ、さかな、白ちくわ	たけのこ、はくさい、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 だいこん、こんにゃく、青な、	618	27.8
14	月	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 つぶコーン	690	20.1
15	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(いちご)	○	<b>コッペパン</b> 、油、マヨネーズ、 じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、ツナ、とうにゅう、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、青な、しめじ、 <b>くだもの</b>	621	26.8
16	水	豆腐の中華煮丼 野菜の中華醤油和え	○	こめ、むぎ、油、 <b>でんぷん</b> 、 ごま油、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、なまわかめ	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	613	26.3
17	木	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 魚(鮭)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、生ふ	牛乳、さかな、白みそ(甘)、 とうふ、なまわかめ、	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
18	金	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの(柑橘類)	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、 <b>でんぷん</b> 、あげ油	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 なまわかめ、 <b>だいず</b> 、	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、青な キャベツ、長ねぎ、 <b>くだもの</b>	633	27.5
21	月	磯おこわ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 じゃがいも、油、 <b>でんぷん</b>	牛乳、ひじき、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、きざみこんぶ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	玉ねぎ、にんじん、しらたき、 かぶ、だいこん、長ねぎ、 青な、ほししいたけ	619	26.8
22	火	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、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、 <b>だいず</b>	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、 <b>りんご</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	619	26.4
23	水	【あまつこ給食】 ごはん おかかふりかけ 魚(たら)のレモン風味(あまつ) みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>でんぷん</b> 、 じゃがいも、 <b>白ごま</b>	牛乳、さかな、とうふ、花かつお 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	しょうが、 <b>レモン</b> 、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、	609	28.3
24	木	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油	牛乳、とり肉、	玉ねぎ、いとこんにゃく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	626	21.0
25	金	変わり親子丼 和風サラダ くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>でんぷん</b> 、油	牛乳、とり肉、なまわかめ こうやどうふきざみ、 <b>たまご</b> 、	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、 <b>くだもの</b>	669	26.2
28	月	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、さとう、 ごま油、 <b>白すりごま</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>はくりきこ</b>	牛乳、とり肉、 なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>プレーンヨーグルト</b>	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、もやし、 <b>レモン</b>	593	24.7
30	水	ゆかりごはん ししゃものから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、 <b>でんぷん</b> 、あげ油、 さとう、ごま油	牛乳、ししゃも、とり肉、とうふ	ゆかり、しょうが、もやし、青な、 玉ねぎ、しめじ、にんじん	599	25.3

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、7-mond、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	561	626	706	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