



令和 7 年 4 月分献立表



板橋区立緑小学校

| 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<br>とうふの中華煮<br>野菜の中華しょうゆ和え                          | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、<br>でんぷん、ごま油、<br>白すりごま                   | 牛にゅう、ぶた肉、<br>とうふ、わかめ                         | にんにく、しょうが、にんじん、<br>しいたけ、たけのこ、長ねぎ、<br>チンゲンサイ、キャベツ、<br>こまつな、もやし  | 599         | 26.2     |
| 10 | 木  | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>デコボン                           | ○  | 食パン、油、<br>ソフトマーガリン、<br>じゃがいも、赤ざらめ                    | 牛にゅう、ぶた肉、<br>だいず                             | にんにく、セロリー、玉ねぎ、<br>にんじん、ポイルトマト、<br>トマトピューレ、デコボン                 | 585         | 26.4     |
| 11 | 金  | たけのこごはん<br>魚(メバル)のしょうが風味焼き<br>吉野汁                      | ○  | こめ、さとう、<br>じゃがいも、でんぷん                                | 牛にゅう、油あげ、<br>メバル、白ちくわ                        | 生たけのこ、にんじん、<br>しょうが、長ねぎ、だいこん、<br>こんにゃく、はくさい、こまつな               | 594         | 27.5     |
| 14 | 月  | カレーライス<br>海そうサラダ<br>いちご                                | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>油、こむぎこ、バター、<br>さとう、ごま油               | 牛にゅう、ぶた肉、<br>ちょうり用牛にゅう、<br>ピザチーズ、<br>海そうミックス | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、りんご、キャベツ、<br>コーン、いちご                    | 664         | 20.3     |
| 15 | 火  | <入学・進級祝い給食><br>ごはん<br>魚(さわら)の西京みそ焼き<br>甘酢あえ お祝いすまし汁    | ○  | こめ、むぎ、さとう                                            | 牛にゅう、さわら、<br>白あまみそ、とうふ、<br>わかめ、祝なると          | キャベツ、にんじん、だいこん、<br>長ねぎ、えのきだけ、こまつな                              | 596         | 27.2     |
| 16 | 水  | 磯おこわ<br>生あげと野菜の煮びたし<br>かんぴょうのたまごとじ汁                    | ○  | こめ、もちごめ、さとう、<br>じゃがいも、でんぷん                           | 牛にゅう、ひじき、<br>とり肉、きざみこんぶ、<br>生あげ、たまご          | しらたき、にんじん、こまつな、<br>キャベツ、だいこん、<br>かんぴょう、長ねぎ、みずな                 | 592         | 25.0     |
| 17 | 木  | ツナドック<br>春野菜のクリームシチュー<br>フルーツポンチ                       | ○  | コッペパン、油、<br>たまご不使用マヨネーズ、<br>じゃがいも、こむぎこ、<br>バター、さとう   | 牛にゅう、ツナ、とり肉、<br>ちょうり用牛にゅう、<br>豆にゅう           | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、<br>かぶ、こまつな、しめじ、<br>パインかん、ももかん、<br>みかんかん         | 639         | 25.3     |
| 18 | 金  | ごまごはん<br>五目肉じゃが<br>ごぼうのパリパリサラダ                         | ○  | こめ、むぎ、白ごま、<br>黒ごま、油、じゃがいも、<br>さとう、あげ油                | 牛にゅう、ぶた肉、油あげ                                 | 玉ねぎ、糸こんにゃく、<br>にんじん、しいたけ、たけのこ、<br>さやいんげん、ごぼう、<br>きゅうり、キャベツ、コーン | 642         | 22.5     |
| 21 | 月  | ごはん おかかふりかけ<br>あんかけたまご焼き<br>かぶのみそ汁                     | ○  | こめ、むぎ、白ごま、<br>さとう、じゃがいも、<br>油、でんぷん                   | 牛にゅう、かつおぶし、<br>とりひき肉、たまご、<br>わかめ、白みそ、赤みそ     | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、<br>かぶ、もやし、長ねぎ、こまつな                              | 608         | 25.9     |
| 22 | 火  | <鉄分強化献立><br>タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ<br>みかん(カラマンダリン)             | ○  | ちゅうかめん、ごま油、<br>油、でんぷん、あげ油                            | 牛にゅう、ぶた肉、<br>だいず、こうやどうふ                      | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ、きくらげ、キャベツ、<br>もやし、長ねぎ、こまつな、<br>カラマンダリン | 617         | 28.2     |
| 23 | 水  | グリーンピースごはん<br>魚(ホキ)のレモン風味焼き<br>しめじのすまし汁<br>みかん(清見オレンジ) | ○  | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぷん                                   | 牛にゅう、<br>たきこみわかめ、ホキ、<br>とり肉                  | グリーンピース、しょうが、<br>レモン、にんじん、玉ねぎ、<br>キャベツ、しめじ、こまつな、<br>きよみオレンジ    | 599         | 25.5     |
| 24 | 木  | <鉄分強化献立><br>セサミハニートースト<br>◆レンズ豆のスープ フレンチサラダ            | ○  | 食パン、ねりごま、<br>白すりごま、はちみつ、<br>ソフトマーガリン、<br>さとう、油、じゃがいも | 牛にゅう、レンズ豆、<br>ぶた肉、ベーコン                       | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>ポイルトマト、<br>トマトピューレ、キャベツ、<br>きゅうり、コーン         | 638         | 23.5     |
| 25 | 金  | あぶたま丼<br>和風サラダ                                         | ○  | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぷん、油                                 | 牛にゅう、とり肉、<br>たまご、油あげ、わかめ                     | 玉ねぎ、グリーンピース、<br>キャベツ、もやし、にんじん、<br>こまつな                         | 647         | 26.3     |
| 28 | 月  | わかめうどん<br>もやしのごましょうゆ和え<br>ヨーグルトケーキ                     | ○  | うどん、油、さとう、<br>ごま油、白すりごま、<br>バター、はくりきこ                | 牛にゅう、ぶた肉、<br>さつまあげ、わかめ、<br>たまご、プレーンヨーグルト     | キャベツ、にんじん、長ねぎ、<br>こまつな、もやし、レモン                                 | 593         | 25.9     |
| 29 | 火  | 昭和の日                                                   |    |                                                      |                                              |                                                                |             |          |
| 30 | 水  | ごはん<br>小魚(メヒカリ)のからあげ<br>野菜のからし和え 新玉ねぎのみそ汁              | ○  | こめ、むぎ、でんぷん、<br>あげ油、さとう、ごま油                           | 牛にゅう、メヒカリ、<br>とうふ、白みそ、赤みそ                    | しょうが、もやし、こまつな、<br>にんじん、玉ねぎ、キャベツ                                | 597         | 24.2     |

毎月19日は食育の日です

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



◆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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 4月分平均       | 552           | 614           | 690           | 22.9          | 25.3          | 28.3          |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 548～618       | 611～689       | 688～776       | 17.8～30.9     | 19.9～34.5     | 22.4～38.8     |

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。