

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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)
8	火	ごはん 五目肉じゃが 炒めごぼうのしっとりサラダ	○	こめ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉	玉ねぎ, いとこんにやく, 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	597	20. 2
9	水	カレーライス くきわかめと大根のピリ辛	○	こめ, じゃがいも, 油, ごま油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, ビザチーズ, くきわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, だいこん, きゅうり	598	19. 3
10	木	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン, 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, 白いんげん	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, バイン, おうとう, みかん	600	24. 0
11	金	焼きとり丼 和風サラダ	○	こめ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, なまわかめ	しょうが, 長ねぎ, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, さやえんどう, キャベツ, 青な, つぶコーン	618	23. 7
14	月	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, 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	602	26. 1
15	火	【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	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, あげ油	牛乳, ぶた肉, なまわかめ, だいず, こうやどうふ	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, くだもの	620	27. 9
16	水	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ, さとう	牛乳, さかな, 白みそ とうふ, なまわかめ, いわいなると	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	599	27. 1
17	木	ツナドック 米粉の春野菜シチュー くだもの	○	コッペパン, 油, じゃがいも, エッグフリーマヨネーズ じゃがいも, こめこ, バター	牛乳, ツナ, とり肉, ちょうりよう牛乳	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, くだもの	592	25. 2
18	金	【2年生のグリーンピースさやむき体験】 たけのことグリーンピースの旬ごはん 魚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, 干しうどん, でんぶん	牛乳, さかな, 白ちくわ	たけのこ, グリーンピース, にんじん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, こんにやく, はくさい, 青な	592	26. 0
21	月	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ, さとう, でんぶん, じゃがいも	牛乳, さかな, 白みそ, 赤みそ	青な, ゆかり, しょうが, レモン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, くだもの	600	24. 9
22	火	ガーリックライス タンドリーチキン 米粉マカロニスープ	○	こめ, 油, じゃがいも, エッグフリーマヨネーズ, こめこマカロニ	牛乳, ベーコン, ぶた肉, とりもも肉	にんにく, しょうが, トマトピューレ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 青な	672	24. 8
23	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, 白ごま, さとう, じゃがいも, 油, でんぶん	牛乳, 花かつお, とりひき肉, たまご, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, 長ねぎ, 青な	610	25. 8
24	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)	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, レンズまめ, ぶた肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	638	23. 5
25	金	ごはん 小魚のから揚げ キャベツのおひたし煮 しめじのすまし汁	○	こめ, でんぶん, あげ油, さとう	牛乳, こざかな, とり肉, とうふ	しょうが, キャベツ, 青な, にんじん, 玉ねぎ, しめじ	590	25. 0
28	月	土 曜 振 替 休 業 日						
30	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	れいとううどん, 油, さとう, ごま油, 白すりごま, バター, さつまいも, 生クリーム	牛乳, ぶた肉, さつまあげ, なまわかめ, ちょうりよう牛乳	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし	592	23. 0

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-ミド、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 (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	545	608	685	22.1	24.4	27.3
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