

令和8年 4月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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 木	ごはん 韓国肉じゃが いそかあえ	○	こめ, 油, ごま油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, のり	にんにく, しょうが, 青な, 玉ねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, 長ねぎ, にんじん, はくさい	608	21.3
10 金	カレーライス 和風サラダ	○	こめ, じゃがいも, 油, こむぎこ, さとう, 乳なしソフトマーガリン	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	620	19.4
13 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
14 火	～グリーンピースさや向き体験2年～ グリーンピースごはん あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ, さとう, 油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, たきこみわかめ, とりひき肉, たまご, とうふ, 赤みそ, 白みそ	グリーンピース, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, 長ねぎ, かぶ, 青な	601	25.0
15 水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)‑ 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, こうやどうぶきざみ	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	614	27.5
16 木	バジタブルトースト 春野菜のクリームシチュー	○	食パン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, こむぎこ, バター	牛乳, とり肉, ちょうりょう牛乳	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, つぶコーン, にんじん, キャベツ, かぶ, しめじ, 青な	626	21.9
17 金	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, さわら, 白みそ, とうふ, なまわかめ, いわいなると	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
20 月	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ, むぎ, 油, 乳なしソフトマーガリン, マカロニ, マヨネーズ	牛乳, とりもも肉, 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	634	25.0
21 火	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどうぶきざみ, たまご	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, もやし, 青な, しょうが, くだもの	650	26.7
22 水	たけのこごはん 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, 油あげ, シルバー	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
23 木	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン, 油, じゃがいも, さとう, 乳なしソフトマーガリン	牛乳, レンズまめ, ぶた肉	にんにく, ポイルトマト, にんじん, 玉ねぎ, バイン缶, もも缶, みかん缶	588	21.0
24 金	【あまつこ給食】 磯おこわ 魚のレモン風味(あまつ) かき玉汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, 油あげ, きざみこんぶ, くらむつ, たまご	にんじん, しょうが, 長ねぎ, レモン, はくさい, えのきたけ, 青な	616	30.7
27 月	振替休日						
28 火	ちくわかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん, 油, はくりきこ, さとう, バター	牛乳, ぶた肉, 油あげ, やきちくわ, さつまあげ, なまわかめ, たまご, プレンヨーグルト	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, レモン	604	26.1
29 水	みどりの日						
30 木	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 白いんげん, ぶたひき肉, バーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, つぶコーン	621	24.5

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、アーモンド、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	552	616	694	22.7	25.1	28.0
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