令和７年　４月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
14	月	カレーライス 海藻サラダ くだもの（かんきつ類）	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう, ごま油	**牛乳**, とり肉, **ちょうりよう牛乳**, **ピザチーズ**, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, **りんご**, キャベツ, きゅうり, **くだもの（かんきつ類）**	662	19.3
15	火	【入学・進級お祝いの行事食】 たけのこごはん 魚の照り焼き お祝いすまし汁	○	こめ, むぎ	**牛乳**, さかな, 油あげ, とうふ, なまわかめ, いわいなると	たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜, 白菜	592	29.9
16	水	【鉄分強化】 鉄 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) くだもの（かんきつ類）	○	**ちゅうかめん**, ごま油, 油, でんぷん, あげ油	**牛乳**, とり肉, 白ちくわ, 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, 青菜, **くだもの（かんきつ類）**	651	29.3
17	木	【鉄分強化】 鉄 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	617	23.4
18	金	鶏おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ, もちごめ, むぎ, さとう, じゃがいも, でんぷん	**牛乳**, とり肉, 油あげ, なまあげ, **たまご**	にんじん, 青菜, ほししいたけ, たけのこ, こんにゃく, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, 水菜, かんぴょう, ごぼう	615	26.7
21	月	変わり親子丼 ひじきサラダ くだもの（かんきつ類）	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, **白ごま**	**牛乳**, とり肉, こうやどうふきざみ, **たまご**, ひじき	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, キャベツ, きゅうり, **くだもの（かんきつ類）**	654	26.6
22	火	わかめごはん 五目肉じゃが みそドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, **白ごま**, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, 油あげ, たきこみわかめ, 白みそ	玉ねぎ, いとこんにゃく, にんじん, しめじ, たけのこ, れいとうグリンピース, もやし, 青菜, キャベツ	643	23.8
23	水	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, **マカロニ**	**牛乳**, ベーコン, とりもも肉, **プレーンヨーグルト**, ぶた肉	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, 青菜	642	26.9
24	木	【あまつっこ給食】 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（かんきつ類）	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも	**牛乳**, さかな, とうふ, 白みそ, 赤みそ	青菜, 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（かんきつ類）**	602	26.0
25	金	かけきつねうどん もやしのごま醤油和え きなこ豆乳蒸しパン	○	**れいとううどん**, 油, さとう, ごま油, **白すりごま**, **バター**, **はくりきこ**	**牛乳**, とり肉, かまぼこ, なまわかめ, **たまご**, 油あげ, きなこ, とうにゅう	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, もやし, 玉ねぎ, ほししいたけ	666	29.8
28	月	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	**ソフトフランスパン**, **ソフトマーガリン**, 油, じゃがいも, さとう	**牛乳**, ぶた肉, だいず	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, **パイン缶**, **みかん缶**	621	26.9
30	水	ごはん ししゃもの南蛮づけ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, ごま油	**牛乳**, ししゃも, とり肉, とうふ	長ねぎ, もやし, 青菜, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, しょうが	625	25.3

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

※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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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。

保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、１年生の給食は4月14日(月)から始まります。手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。

給食では様々な食材を使用します。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願いします。

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。

給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことにご協力をお願いします。

- 毎日、清潔なハンカチを持たせる。
- 手洗い、身の回りの整頓が自分でできるようにする。
- 好き嫌いなく、何でも食べられるようにする。
- 時間内で食べられるようにする。(食事時間は２０分くらい)
- 食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。
- 食事の途中で立ち歩かない。大きな声でしゃべらない。