

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			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 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白すりごま	牛乳、ふた肉、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、青菜、 もやし	599	26.2
10	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(いちご)	○	ミルクコッペパン、油、 マヨネーズ、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちようりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、青菜、しめじ、 くだもの(いちご)	630	26.7
11	金	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、むぎ、 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、もやし、長ねぎ、青菜	608	25.9
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、ちようりよう牛乳、 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】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの(かんきつ類)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぶん、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】 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、ふた肉、 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、でんぶん	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、でんぶん、 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、 れいとうグリーンピース、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、ふた肉、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、 れいとうグリーンピース、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、 フレンチヨーグルト 、ふた肉	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、でんぶん、 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	かけつねうどん もやしのごま醤油和え きなこ豆腐蒸しパン	○	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、ふた肉、だいず	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 トマトピューレ、 バイン缶 、 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、でんぶん、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

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-モド、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	563	628	709	23.7	26.2	29.3
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