

# 令和8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	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	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ ぶどうゼリー	○	こめ, むぎ, 油, オリーブ油, 油, でんぷん, さとう	牛乳, とり肉, ぶた肉, 寒天	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, セロリー, にんじん, えのきたけ, キャベツ, トマトピューレ, ぶどうジュース	596	22.7
10	金	七穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 くだもの(かんきつ類)	○	こめ, むぎ, さとう, 七穀, 油, さとう, でんぷん, マヨネーズ	牛乳, 鮭, 白みそ, とり肉, たまご	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜, はくさい, ピーマン, くだもの(かんきつ類)	631	29.8
13	月	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(かんきつ類)	○	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, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, しめじ, 青菜, くだもの(かんきつ類)	593	24.6
14	火	コーンライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ	○	こめ, むぎ, オリーブ油, 油, マカロニ	牛乳, とりもも肉, プレーンヨーグルト	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	602	24.7
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイ-) くだもの(いちご)	○	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, 青菜, くだもの(いちご)	603	26.5
16	木	【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, さかな, 白みそ, とうふ, なまわかめ, いわいなんと	キャベツ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜	610	27.5
17	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 みそドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油, 油	牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ, たまご, なまわかめ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, もやし, 青菜, キャベツ	640	26.7
20	月	チキンカレーライス 和風サラダ くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ, 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, 青菜, つぶコーン, くだもの(いちご)	658	19.5
21	火	たけのごはん 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, でんぷん	牛乳, 油あげ, さかな	生たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, はくさい, 青菜	612	27.2
22	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, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, 油	牛乳, 花かつお, ツナ, たまご, とうふ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, かぶ, 青菜	643	28.4
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, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, レンズまめ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, バイン缶, みかん缶	588	20.4
24	金	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ くだもの(かんきつ類)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 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, きゅうり, くだもの(かんきつ類)	646	27.1
27	月	わかめうどん 小魚の磯辺揚げ ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん, 油, はくりきこ, あげ油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, さつまあげ, なまわかめ, たまご, 小魚, あおさこ, ツナ, ピザチーズ	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, たまねぎ	610	31.5
28	火	【あまつこ給食】 ひじきごはん 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, 白ごま, 油, さとう, でんぷん	牛乳, さかな, とうふ, 赤みそ, 白みそ, ひじき, 油揚げ, とり肉	しょうが, レモン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 青菜, くだもの(かんきつ類)	635	27.5
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, 練りごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 白いんげん, ぶたひき肉, ベーコン	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, きゅうり	604	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ひします。

## 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、アモンド、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	554	618	697	23.4	25.9	29.0
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