

令和8年 4月分献立表 1年生

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			おもにこんなことを学びます	栄養価	
				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)
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, ちゅうりよう牛乳, 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)	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	509	21.1
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	牛乳の 取り扱い方	474	20.8
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾌﾟｲｰ) くだもの(いちご)	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぶん, あげ油	牛乳, ぶた肉, 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)	めん類の 盛り付け方と 食べ方	469	20.6
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, いわいなると	キャベツ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	485	14.2
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, でんぶん, 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	しせいを良くして 食べる	483	20.6
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, ちゅうりよう牛乳, 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)	食器はていねいに 取り扱う	508	15.8
21	火	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, 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, 青な	決められた時間に 食べおわる	484	24.3
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	おはしの 正しい使い方	514	23.7
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	パン, おかず, 牛乳をかわる がわる食べる	500	16.4
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, きゅうり, くだもの(かんきつ類)	くだもの 食べ方	499	21.1
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, あおきこ, ツナ, ピザチーズ	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, たまねぎ	よくかんで食べる	478	24.0
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, でんぶん	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)	魚の食べ方	510	23.1
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, マジジュール, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	好き嫌いをしないで 残さず食べる	505	20.3

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、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。

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13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。4月は、給食に慣れることを目的としますので、量は2年生の8割程度、5月以降は2年生と同じになります。

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ってくる。
- ・手洗い、身の回りの整頓が自分でできるようにする。
- ・好き嫌いをなく、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。(給食時間は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。大きな声で話さない。