

令和7年 4月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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	水	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	642	22.8
10	木	カレーライス 海藻サラダ ミニトマト	○	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、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳 、 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、 つぶコーン、 くだもの	665	20.2
11	金	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 、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな、白ちくわ	たけのこ、 にんじん、しょうが、長ねぎ、 だいこん、こんにゃく、はくさい、 青な	618	27.8
14	月	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、白みそ(甘)、 とうふ、なまわかめ、いわいなんと	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	596	27.2
15	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー フルーツポンチ	○	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、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、青な、しめじ、 パイン 、 おうとう 、 みかん	610	25.5
16	水	磯おこわ 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、さとう、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、なまあげ、 たまご	しらたき、にんじん、青な、 キャベツ、だいこん、かんぴょう、 長ねぎ、みずな	592	25.0
17	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) デコボン	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、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	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	641	29.5
18	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、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、青な	608	25.9
21	月	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、でんぷん、 ごま油、 白すりごま	牛乳、ぶた肉、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、青な、 もやし	599	26.2
22	火	【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、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	638	23.5
23	水	【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 清見オレンジ	○	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(辛)、赤みそ(辛)	青な、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	602	26.0
24	木	ガーリックライス タンダーチキン 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、青な	642	26.9
25	金	変わり親子丼 和風サラダ ミニトマト	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご 、 なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、キャベツ、 青な、つぶコーン、 くだもの	669	26.2
28	月	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	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、ぶた肉、さつまあげ、 なまわかめ、 たまご 、 プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし、 レモン	593	25.9
30	水	ごはん ししゃものから揚げ 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	しょうが、もやし、青な、にんじん、 玉ねぎ、しめじ	598	24.9

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、7-メド、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	557	621	700	23.1	25.6	28.6
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