

令和8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	木	春の限定メニュー 春のたけのこごはん 鯖のしょうが風味焼き もずく汁	○	米,砂糖,ごま油	★牛乳,油揚げ,魚,もずく,豆腐	たけのこ,唐辛子,人参,さやえんどう, 生姜,長葱,大根,みつば	623	26.9
10	金	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白ごま	★牛乳,豚肉,豆腐,海草ミックス	にんにく,生姜,人参,干し椎茸, たけのこ水煮,玉葱,長葱, チンゲンサイ,キャベツ,粒コーン缶	612	27.2
13	月	カレーライス コールスローサラダ	○	米,じゃがいも,油,米粉,バター	★牛乳,豚肉,調理用牛乳,ピザチーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参,りんご, キャベツ,粒コーン缶	622	20.0
14	火	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,砂糖	★牛乳,レンズ豆,豚肉,ベーコン	にんにく,玉葱,人参,ポイルトマト, トマトピューレ,パイン缶,黄桃缶, みかん缶	588	21.0
15	水	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	米,★米粒麦,砂糖,白ごま, じゃがいも,油,でんぷん, 練りごま	★牛乳,花かつお,鶏ひき肉, ★たまご,豆腐,赤みそ,白みそ	玉葱,干し椎茸,人参,長葱,かぶ,青菜	621	27.4
16	木	鉄分強化メニュー 醤油ラーメン 鉄ちゃんピーズ(卵イッ) かんきつ	○	★中華めん,ごま油,白ごま,油, でんぷん,揚げ油	★牛乳,豚肉,白ちくわ,生わかめ, 大豆,高野豆腐さざみ	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮, 干し椎茸,キャベツ,長葱,青菜,くだもの	623	28.5
17	金	入学と進級のお祝いの行事食 古代米赤飯(豆なし) 鮭の西京みそ焼き あまからおひたし すまし汁	○	米,黒米,黒ごま,砂糖	★牛乳,魚,白みそ,花かつお,豆腐, 生わかめ	青菜,もやし,人参,大根,白菜,長葱, えのきたけ	610	27.5
20	月	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	米,もち米,砂糖,でんぷん,揚げ油	★牛乳,ひじき,鶏肉,油揚げ, 刻み昆布,★ししゃも,★たまご	人参,生姜,長葱,白菜,えのきたけ,青菜	638	28.7
21	火	スパイシーナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ	○	★コッペパン,油, マヨネーズ風味調味料, じゃがいも,米粉,バター	★牛乳,ツナ水煮,鶏肉,調理用牛乳, 豆乳	玉葱,人参,キャベツ,かぶ,しめじ, くだもの	596	24.6
22	水	あまつこ給食 青菜とゆかりのごはん カレイのレモン風味 みそ汁 かんきつ	○	米,米粒麦,白ごま,砂糖,でんぷん	★牛乳,魚,豆腐,生わかめ,赤みそ, 白みそ	青菜,ゆかり,生姜,レモン,人参,玉葱, キャベツ,えのきたけ,くだもの	619	26.1
23	木	コーンライス タンドリーチキン 米粉マカロニスープ	○	米,バター,油,米粉マカロニ	★牛乳,鶏もも肉,プレーンヨーグルト, 豚肉	にんにく,粒コーン缶,生姜, トマトピューレ,玉葱,人参,キャベツ	598	25.1
24	金	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	★うどん,油,★薄力粉,米粉,砂糖, バター	★牛乳,豚肉,油揚げ,さつま揚げ, 生わかめ,★たまご, プレーンヨーグルト	キャベツ,人参,長葱,青菜,レモン	585	24.9
27	月	旬の食材に触れよう グリーンピースごはん 五目肉じゃが かんきつ	○	米,★米粒麦,油,じゃがいも,砂糖	★牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,油揚げ	グリーンピース,玉葱,糸こんにゃく,人参, しめじ,たけのこ水煮,さやいんげん, くだもの	623	22.4
28	火	胚芽パンシュガートースト ポークピーズ ごまドレッシングサラダ	○	★胚芽食パン,ソフトマーガリン, 砂糖,油,じゃがいも,赤ざらめ, 練りごま,白すりごま	★牛乳,豚肉,大豆	セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト, トマトピューレ,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶	618	24.4
30	木	鉄分強化メニュー あぶたま丼 和風サラダ	○	米,砂糖,でんぷん,油,白ごま	★牛乳,鶏肉,★たまご,油揚げ, 生わかめ	玉葱,キャベツ,人参,青菜,粒コーン缶	614	26.4

毎月19日は食育の白です

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。

※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。

※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。

★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

4月の指導目標

◎給食指導：係を決めてしゅうずに準備・片付けをしよう

◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



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	549	613	691	23.0	25.4	28.4
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