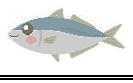
春 R7 4月給食こんだて表

板橋区立板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名 主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ 河内晩柑		**ちゅうかめん**, ごま油 **白ごま** 油, でんぷん	**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**	642	22.8
10	木	海幸カレー 1年生 給食開始 海藻サラダ いちご		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**, **えび**, いか, だいず **調理用牛乳**, 海そうミックス	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**	614	22.3
11	金	【入学・進級お祝いの行事食】 たけのこごはん 鶏肉の唐揚げ お祝いかき玉汁		こめ, さとう, じゃがいも **あられふ**, でんぷん	**マスカットジョア**, 油あげ とり肉, とうふ、**たまご**	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	623	25.1
14	月	変わり親子丼 和風サラダ		こめ, むぎ, さとう, でんぷん 油	**牛乳**, とり肉 こうやどうふ **たまご**	玉ねぎ, にんじん れいとうグリンピース, キャベツ 青な, つぶコーン	665	28.2
15	火	桜トースト ポークビーンズ フルーツポンチ		**食パン**, **ソフトマーガリン** はちみつ, サラダ油 じゃがいも, 赤ざらめ さとう	**牛乳**, ぶた肉 白いんげん豆	さくらんぼしおづけ, セロリー 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト トマトピューレ, パイン缶, りんご缶 みかん缶	596	22.2
16	水	磯おこわ 吉野汁 生揚げと野菜の煮浸		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 白ちくわ	しらたき, にんじん, 青な キャベツ だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	590	21.9
17	木	きびわかめご飯 塩肉じゃが 甘夏		こめ, むぎ, きび, **白ごま** サラダ油、じゃがいも さとう	**牛乳**, たきこみわかめ ぶた肉	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, いとこんにゃく さやいんげん, **くだもの**	608	21.4
18	金	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き ラッキーハートにんじん 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, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ かぶ, もやし, 長ねぎ, 青な	608	25.9
21	月	ご飯 豆腐の中華煮 野菜の醤油和え		こめ, むぎ, サラダ油, さとう でんぷん, ごま油 白すりごま	**牛乳**, 豚にく, とうふ わかめ	にんにく, しょうが, にんじん ほししいたけ, たけのこみずに 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ 青な, もやし	599	26.2
22	火	ツナドッグ ラッキーハートにんじん 春野菜のクリームシチュー セミノール		**コッペパン**, サラダ油 マヨネーズたまごなし じゃがいも **こむぎこ**, **バター**	**牛乳**, ツナ, とり肉 白いんげん豆 **調理用牛乳**	玉ねぎ, にんじん, キャベツ かぶ, 青な しめじ, **くだもの**	605	26.6
23	水	【あまつっこ給食】 青菜とじゃこのご飯 ボラのレモン風味（あまつ） 旬野菜のみそ汁		こめ, むぎ, **白ごま**, さとう でんぷん, じゃがいも	**牛乳**, ちりめんじゃこ さかな とうふ, 白みそ, 赤みそ	青な, しょうが, レモン, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	593	26.1
24	木	ガーリックライス いかのフリッティ マカロニスープ パイナップル		こめ, むぎ, サラダ油 でんぷん **こむぎこ**, 油, じゃがいも **ＡＢＣマカロニ**	**牛乳**, ベーコン, いか ぶた肉 れいとう白いんげん豆	にんにく, 玉ねぎ, にんじん キャベツ, 青な, **くだもの**	612	25.4
25	金	ご飯 鰆の西京みそ焼き けんちん汁		こめ, むぎ, さとう, ごま油 さといも	**牛乳**, さかな, 白みそ とうふ 油あげ	ごぼう, だいこん, にんじん 長ねぎ こんにゃく	605	28.2
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		**うどん**, 油, さとう ごま油, **白すりごま**, **バター** **こむぎこ**	**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 豆鯵のから揚げ しめじのすまし汁 野菜のからし和え 		こめ, むぎ, でんぷん, 油 さとう, ごま油	**牛乳**, こざかな, 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

１年生の保護者のみなさま　　ご入学おめでとうございます。本年度の１年生の給食は**4月10日**から始まります。給食では手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。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たせる。　・手洗い、身の回りの整頓が自分でできるようにする。・好き嫌いなく何でも食べられるようにする。

・食事時間が20分位なので時間内で食べられるようにする。・食事のマナーを守って楽しく食べられるようにする。

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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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) 低学年(2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	たんぱく質(g) 低学年(2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
4月分平均	547	610	687	22.6	25.0	27.9
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