

令和7年 4月分献立表

板橋区立金沢小学校

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	青菜とゆかりのごはん 五目肉じゃが でこぼん	○	こめ、むぎ、油、 じゃがいも、さとう	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、青な、 ゆかり、 でこぼん	592	21.6
10	木	たけのごはん 魚の香味焼き かきたま汁	○	こめ、でんぷん	牛乳、油あげ、さば、 たまご	たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、にんにく、えのきたけ、 はくさい、青な	616	29.4
11	金	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソトマカリン(乳無)、 さとう、ごま油	牛乳、とり肉、とうにゅう、 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	630	18.8
14	月	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) いちご	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 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	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、 いちご	654	29.1
15	火	【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、ごま油	牛乳、さわら、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	598	27.4
16	水	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	607	26.9
17	木	【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 、ソトマカリン(乳無)、 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	628	23.5
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	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 でこぼん	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 じゃがいも、 白ごま 、 黒ごま	牛乳、メバル、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、 でこぼん	617	26.3
22	火	ガーリックライス タンドリーチキン 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
23	水	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	633	25.9
24	木	ツナドック 春野菜のクリームスープ 清美みかん	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、こめこ、 ソトマカリン(乳無)	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、 きよみみかん	595	25.2
25	金	ごはん シシャモのから揚げ 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、シシャモ、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	597	25.1
28	月	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン 、ソトマカリン(乳無)、油、 じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、 パイ 、 おうとう 、 みかん	619	26.4
30	水	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、さとう、 ソトマカリン(乳無)、 はくりきこ	牛乳、とり肉、油あげ、 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	596	24.0

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願います。

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-mond、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	552	615	694	23.1	25.5	28.5
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