

令和8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)
10	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 さとう 白ごま じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 花かつお とり肉 たまご とうふ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ 長ねぎ かぶ 青な	621	27.4
13	月	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き マカロニスープ	○	こめ むぎ ソフトマーガリン マーマレード 油 マカロニ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく つぶコーン しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ	598	25.1
14	火	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが くだもの	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 たきこみわかめ ぶた肉 油あげ	青な 玉ねぎ いとこんにやく にんじん しめじ たけのこ さやいんげん くだもの	623	22.4
15	水	たけのこごはん 魚の塩麹焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ じゃがいも 干しうどん でんぷん	牛乳 油あげ さかな わかめ	たけのこ にんじん だいこん はくさい 青な	612	27.2
16	木	セサミトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	食パン 白すりごま ソフトマーガリン さとう じゃがいも 油 赤ざらめ	牛乳 ぶた肉 だいず	セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ボイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり つぶコーン	618	24.4
17	金	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 とり肉 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 つぶコーン	623	26.9
20	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こめこ さとう	牛乳 とり肉 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 青な つぶコーン	622	20.0
21	火	磯おこわ ししゃものピリ辛焼き かきたま汁	○	こめ もちごめ さとう でんぷん	牛乳 ひじき とり肉 油あげ きざみこんぶ ししゃも たまご	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ 青な	638	28.7
22	水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの	○	ちゅうかめん ごま油 白ごま 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 だいずミート なると だいず こうやどうふ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 青な くだもの	623	28.5
23	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも こめこ	牛乳 ツナ とり肉 ちようりょう牛乳 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ しめじ 青な くだもの	596	24.6
24	金	【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 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	610	27.5
27	月	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご	玉ねぎ にんじん 青な もやし キャベツ しょうが	614	26.4
28	火	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ むぎ 白ごま さとう でんぷん	牛乳 さかな とうふ わかめ 赤みそ 白みそ	しょうが レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ 青な くだもの	619	26.1
30	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 油 ソフトマーガリン 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 ボイルトマト バイン おうとう りんご	588	21.0

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。

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、アミノ、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(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	552	616	694	22.9	25.3	28.3
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