



# 令和8年 4月分献立表



板橋区立上板橋小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	栄養価	
			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)
13月	カレーライス 和風サラダ		こめ、むぎ、じゃがいも 油、こむぎこ、バター さとう	牛乳、ぶた肉 ピザチーズ、なまわかめ	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	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	621	19.9
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、さとう	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 トマト、パイン、りんご みかん(かんづめ)	牛乳の 取り扱い方	596	21.3
15水	〈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、黒ごま さとう、でんぶん	牛乳、さけ、とうふ、みそ	しょうが、レモン、にんじん 長ねぎ、かぶ、青な、いちご	食器はていねいに 取り扱う	581	26.9
16木	〈鉄強化のこんだて〉 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト		ちゅうかめん、ごま油 ごま、油、でんぶん じゃがいも	牛乳、ぶた肉、白ちくわ なまわかめ、だいず あおき	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、ほししいたけ、青な キャベツ、長ねぎ	めん類の 盛り付け方と 食べ方	581	27.1
17金	〈入学と進級のお祝いの行事食〉 赤飯 魚の照り焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁		こめ、もちごめ、ごま さとう、ごま油	牛乳、あずき、さば とうふ、なまわかめ 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 しょうが	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	626	29.5
20月	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ		こめ、むぎ、バター 油、シェルマカロニ	牛乳、とり肉 ブレンヨーグルト、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが トマトピューレ、玉ねぎ にんじん、キャベツ	よくかんで食べる	598	25.1
21火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの		ミルクパン、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、しめじ、青な かんきつ類	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	609	24.8
22水	たけのごごはん 魚の西京みそ焼き 吉野汁(うどん入り)		こめ、さとう、でんぶん あしたばうどん	牛乳、油あげ さわか、みそ	生たけのこ、にんじん、だいこん はくさい、青な	魚の食べ方	601	26.7
23木	わかめうどん ヨーグルトケーキ		れいとううどん、油 こむぎこ、さとう、バター	牛乳、ぶた肉、油あげ さつまあげ、なまわかめ たまご、ブレンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ 青な、レモン	しせいをよくして 食べる	592	25.1
24金	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き みそ汁		こめ、むぎ、さとう、ごま じゃがいも、油、でんぶん	牛乳、花かつお、とり肉 たまご、とうふ、みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん キャベツ、青な	おはしの 正しい使い方	625	27.3
27月	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが くだもの		こめ、むぎ、油 じゃがいも、さとう	牛乳、のり 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 かんきつ類	くだもの 食べ方	626	22.7
28火	アーモンドトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)		食パン、ソフトマーガリン アーモンドパウダー、油 アーモンドスイス、さとう グラニューとう、じゃがいも	牛乳、白いんげん ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト トマトピューレ、キャベツ きゅうり、つぶコーン	決められた時間に 食べおわる	629	24.9
30木	磯おこわ 小魚のから揚げ かきたま汁		こめ、もちごめ、さとう でんぶん、油	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、長ねぎ はくさい、えのきたけ、青な	好き嫌いをしないで 残さず食べる	637	29.0

毎月19日は食育の日です

## 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



### 保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月13日(月)から始まります。手の洗いや、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。給食では様々な食材を使用します。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいただきますよう御協力をお願いします。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。

給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことに御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。
- ・好き嫌いをなく、何でも食べられるようにする。
- ・食事時間が20分くらいなので、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。