

令和7年 4月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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)
10	木	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご、バター、さとう、 ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちゅうりよう牛乳、ピザチーズ、 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、もやし、 つぶコーン	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	559	18.2
11	金	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、でんぶん、あげ油	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	めん類の 盛り付け方と 食べ方	538	26.2
14	月	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん 鮭の西京味噌焼き 甘酢和え お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さけ、白みそ(甘)、 とうふ、なまわかめ、 いわいなると	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	535	24.5
15	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー 清見オレンジ	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こむぎご、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、青な、しめじ、きよみオレンジ	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	547	23.1
16	水	磯おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、なまあげ、たまご	しらたき、にんじん、青な、 キャベツ、だいこん、かんぴょう、 長ねぎ、みずな	食器はていねいに 取り扱う	531	22.6
17	木	わかめうどん もやしのごま醤油和え 米粉のヨーグルトケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 ごま油、白すりごま、バター、 こめこ	牛乳、ぶた肉、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、もやし、レモン	好き嫌いをしないで 残さず食べる	532	23.4
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、でんぶん	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	よくかんで食べる	545	23.4
21	月	たけのこごはん めばるのしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん、でんぶん	牛乳、油あげ、めばる、白ちくわ	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	牛乳の 取り扱い方	554	25.1
22	火	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆レンズ豆のスープ ひじきサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、 はちみつ、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、レンズマメ、ぶた肉、 ベーコン、ひじき	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン	決められた時間 に 食べおわる	571	21.3
23	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、でんぶん、 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、青な、もやし	こぼさないように 食べる	538	23.7
24	木	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん ホキのレモン風味(あまつ) みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、ホキ、とうふ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	青な、ゆかり、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、もやし	魚の食べ方	540	23.5
25	金	変わり親子丼 和風サラダ バナナ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、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、 バナナ	くだものの 食べ方	598	23.7
30	水	ごはん わかさぎのから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、ごま油	牛乳、わかさぎ、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	しせいを良くして 食べる	537	22.5

毎月19日は食育の日です

4月の指導目標

- ◎給食目標：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養目標：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10日(木)から始まります。手の洗ひ方、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ご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。



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！