

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			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	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, ブレンヨーグルト , 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
10	木	カレーライス 海藻 サラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ , バター , さとう, ごま油	牛乳 , ぶた肉, ちょうりよう牛乳 , 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	629	19.9
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) バナナ	○	ちゅうかめん , ごま油, 白ごま , 油, でんぷん, 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, バナナ	641	29.5
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	596	27.2
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, こむぎこ , バター	牛乳 , ツナ, とり肉, ちょうりよう牛乳 , 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	644	26.6
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, でんぷん	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	592	25.1
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	594	25.4
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	たけのごはん 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 , でんぷん	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	618	27.8
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 , レンズまめ, 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	648	25.0
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, 青な, もやし	599	26.2
24	木	【あまつっこ給食】 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, でんぷん, 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, レモン , にんじん, 玉ねぎ, もやし	593	26.2
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, バナナ	669	26.2
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, でんぷん, 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	598	24.9

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、7-MOD、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しています。

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	555	619	698	23.4	25.9	29.0
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



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！