

令和8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)
10	金	コーンライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ	○	こめ,むぎ,バター,油,マカロニ	牛乳,とりもも肉, プレーンヨーグルト,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	598	25.1
13	月	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油, ごまご,バター,さとう,ごま油	牛乳,ぶた肉,ちゅうりょう牛乳, 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,キャベツ, つぶコーン	620	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	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ポイルトマト,パイン,おうとう, みかん	594	21.5
15	水	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,とりひき肉, たまご,とうふ,油あげ,赤みそ, 白みそ	玉ねぎ,ほししいたけ,にんじん, 長ねぎ,かぶ,青な	647	29.3
16	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, ソフトマーガリン,こめこ	牛乳,ぶた肉,油あげ, さつまあげ,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,レモン	611	26.2
17	金	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん さわらの西京味噌焼き 野菜の甘酢和え 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,とうふ, なまわかめ,いわいなた	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
20	月	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが 清見オレンジ	○	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,オレンジ	623	22.4
21	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー もも缶	○	コッペパン,油,マヨネーズ, じゃがいも,ごまご,バター	牛乳,ツナ,とり肉, ちゅうりょう牛乳,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, かぶ,しめじ,青な,おうとう	592	24.4
22	水	【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, こうやとうふきぎみ,たまご	玉ねぎ,にんじん, れいとうグリーンピース,もやし, 青な,しょうが	615	26.6
23	木	たけのごはん かれい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,かれい	生たけのこ,にんじん,しょうが, 長ねぎ,だいこん,はくさい,青な	612	27.2
24	金	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) 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, こうやとうふきぎみ	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	624	28.7
27	月	磯おこわ きびなごのから揚げ かきたま汁	○	こめ,もちごめ,さとう, でんぷん,あげ油	牛乳,ひじき,とり肉,油あげ, きぎみこんぶ,きびなご,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	638	28.7
28	火	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ	○	食パン,ソフトマーガリン, 白すりごま,さとう,油, じゃがいも	牛乳,白いんげん, ぶたひき肉,ベーコン	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,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	618	24.4
30	木	【あまつっこ給食】 ごまごはん ホキのレモン風味(あまつ) みそ汁 清見オレンジ	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま, さとう,でんぷん	牛乳,ホキ,とうふ, 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,オレンジ	626	26.8

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をお願いします。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてしょうずに準備・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、アーモンド、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きます。

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	553	616	695	23.2	25.6	28.6
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します。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！