

5月① 献立表

令和7年4月30日
上板橋第四小学校
校長 山藤 知子

日	献立名 主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲物	テーマ・クイズ	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 糖や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん		◎行事食 ～八十八夜～ Q. 八十八夜は 何の日でしょうか？		こめ むぎ			
	魚のしょうゆ焼			★さかな			さけ しょうゆ しょうゆ みりん	628 kcal 27.1 g
	春野菜のうま煮			★さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ しお みりん みず けずりぶし	18.7 g 2.0 g
	まっちゃんミルクゼリー			かんてん ★ぎゅうじゅう	さとう ★なまクリーム		みず まっちゃん パニエッセンス プリンカップ	
2 金	中華風混ぜごはん		*旬の食べ物* ～そらまめ～ 1ねんせい さやむきを してください！	やきふた	もちこめ こめ あぶら ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	さけ しょうゆ みりん しお	594 kcal 25.0 g 16.8 g
	春雨スープ			とりにく なまわかめ	あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん つぶコーンかん あおな しょうが	さけ しお くるこしょう しょうゆ とりがら みず	2.5 g
	そらまめ					そらまめ		
7 水	しょうゆラーメン		★あまつこ給食	ふたにく なまわかめ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ ながねぎ あおな	しお しろうこしょう しょうゆ オイスターソース とりがら みず	597 kcal 24.5 g 23.1 g
	ひじきの春巻き			ふたにく ひじき	あぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ はるまきのかわ あぶら	にんじん たけのこ しめじ えのきたけ	しょうゆ さけ	2.9 g
8 木	ケバブサンド		◎世界の料理 Q. ケバブサンドは どこの料理 でしょうか？	とりにく	★ショートニングパン でんぶん	にんにく レモン トマトピューレ たまねぎ キャベツ	しお こしょう チリパウダー しろワイン	621 kcal 27.6 g 26.4 g
	ゴロゴロ野菜のトマトスープ			とりにく ベーコン しろいんげん	あぶら じゃがいも ホイルマカロニ でんぶん	セロリー たまねぎ にんじん ポイルトマト さやいんげん	しお こしょう とりがら みず ローリエ	2.3 g
	くだもの					★くだもの		
9 金	七穀ごはん		◎給食目標 良い姿勢で 食器をきちんと もって食べよう		こめ むぎ ななこ			
	魚のにんにくみそ焼き			★さかな あかみそ	さとう ごまあぶら	にんにく ながねぎ とうがらし	しょうゆ みりん さけ	628 kcal 29.5 g 19.6 g
	おひたし			はなかつお	さとう	キャベツ	しょうゆ だしじり	2.5 g
	かきたま汁			★とうふ なまわかめ ★たまご	でんぶん	にんじん ながねぎ えのきたけ	しお しょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ みず	
12 月	あさりとトマトのスパゲッティ		★鉄分強化献立 ～あさり～ Qあさりは どこでとれるで しょうか？	★あさりむきみ ふたにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ポイルトマト トマトピューレ	しお しろうこしょう トマトケチャップ とりがら ローリエ みず ドライパセリ	590 kcal 24.7 g 19.4 g
	イタリアンドレッシングサラダ			さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん つぶコーンかん えだまめ にんにく	しょうゆ す しお しろうこしょう パプリカパウダー ようからし	2.5 g	
	くだもの					★くだもの		
13 火	ごはん		*旬の食べ物* ～新じゃが～ Q新じゃがは どのような 特徴があるでし ょうか？		こめ むぎ			
	小松菜のふりかけ			★ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな	オイスターソース しょうゆ	605 kcal 22.5 g 15.2 g
	新じゃがのそぼろ煮			とりにく	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しめじ にんじん いとこんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ みず けずりぶし	2.1 g
	大根の甘酢漬			さとう	さとう	だいこん にんじん	しお す ローリエパウダー	
14 水	衣笠井		◎郷土料理 京都府	とりにく ★たまご ★あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん しお さけ みず けずりぶし	648 kcal 24.6 g 23.4 g
	野菜のにんにく 醤油ドレッシング			なまわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし つぶコーンかん にんにく	しょうゆ す みりん しお みず	2.2 g
15 木	ガーリックトースト		◎栄養目標 あさ朝ごはんの 大切さを 知ろう！		★しょくパン ソフトマーガリン	にんにく	ドライパセリ	
	ひよこ豆といんげん豆の ビーンズシチュー			しろいんげん ひよこめ ふたにく ベーコン	あぶら じゃがいも ソフトマーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ポイルトマト ブロッコリー トマトピューレ	あかワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう とりがら みず ローリエ	581 kcal 22.6 g 23.4 g
	コールスロー				あぶら さとう	キャベツ にんじん つぶコーンかん きゅうり たまねぎ	す しお こしょう しろワイン	2.5 g
16 金	ごはん		料理の紹介 ～佃煮～ Q. 佃煮は、 どこの料理でし ょうか？		こめ むぎ			
	のりの佃煮			のり	さとう		みず しょうゆ みりん	645 kcal 30.5 g 19.4 g
	魚の香りソースがけ			★さかな	さとう	りんご にんにく にんにくのめ ながねぎ しそ	さけ しお こしょう しょうゆ す	2.1 g
	春野菜の豚汁			ふたにく ★とうふ ★あぶらあげ あかみそ しろみそ	あぶら じゃがいも	こんにゃく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	けずりぶし だしこんぶ みず	
19 月	豚肉のしぐれごはん		◎鉄分強化 ～大豆～	ふたにく あかみそ	こめ むぎ さとう	ごぼう しょうが	みず けずりぶし しょうゆ	616 kcal 23.2 g 19.5 g
	大豆とポテトのフライ			★だいず	でんぶん じゃがいも あぶら		しお パプリカパウダー チリパウダー ガーリックパウダー	2.0 g
	のっぺい汁			★あぶらあげ	ごまあぶら でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ あおな	しお しょうゆ さけ けずりぶし みず	
20 火	スリランカ風カレー		★ものがたり給食 スリランカの絵本 で 出てくる料理を再 現しました。	とりにく	こめ むぎ あぶら こめこ	にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ ピーマン コナツツウオーター トマトピューレ ポイルトマト プルーン なす	ターメリック とりがら みず しお こしょう ガラムマサラ あかワイン カレーこ しょうゆ ウスターソース ちゅうのうソース トマトケチャップ リンゴチャツネ	627 kcal 20.3 g 15.5 g
	さいころサラダ			じゃがいも さつまいも さとう あぶら	にんじん きゅうり つぶコーンかん	しお こしょう す ようからし	2.0 g	
	フルーツヨーグルト			★プレーンヨーグルト		おうとうかん パインかん みかんかん		
21 水	豆乳坦々うどん		●食材紹介 いとかんてん Q. 糸寒天は どのように つく 作っているで しょうか？	ふたにく ★だいず ★とうにゅう あかみそ	ごまあぶら うどん あぶら ★ねりごま ★しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン みりん しお こしょう みず 豚骨 とりがら オイスターソース ラーゆ	632 kcal 26.9 g 32.6 g
	糸寒天のサラダ			なまわかめ いとかんてん	さとう あぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	す しょうゆ	2.4 g

5月② 献立表

令和7年4月30日
上板橋第四小学校
校長 山藤 知子

日	献立名 主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲物	テーマ・クイズ	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 木	セルフフィッシュバーガー	MILK	給食のみよく Q. 食材選びで 気を付けていること はなんですか？	★しろみざかな	★ショートニングパン こむぎこ ソフトぱんこ あぶら	キャベツ	しお しろこしょう ちゅうのうソース ウスターソース トマトケチャップ ようからし	593 kcal 28.8 g 22.9 g 2.6 g
	みそわんたんスープ		ふたにく なまわかめ あかみそ しろみそ	あぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ つぶコーンかん ながねぎ	しょうゆ トウバンジャン とりから みず		
	くだもの				★くだもの			
23 金	菜飯	MILK	和風だし Q. 和風だしは、 なにを使って取っ てい る で し よ う か ？		こめ むぎ ★しろごま	あおな	しお しょうゆ	626 kcal 24.6 g 19.6 g 2.5 g
	和風卵焼き		ふたにく ★たまご	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ	しお みりん しょうゆ かみかづ		
	根菜汁		★あぶらあげ	ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	しお しょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ みず		
26 月	キムチチャーハン	MILK	中華だし Q. 中華だしは、 なにを使って取っ てい る で し よ う か ？	ふたにく	こめ むぎ あぶら	にんじん ピーマン はくさいキムチ	しお しょうゆ	594 kcal 18.0 g 13.3 g 2.4 g
	中華スープ			あぶら	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	さけ しお こしょう しょうゆ ごまあぶら		
	くだもの				★くだもの			
27 火	ごはん	MILK	*旬の食べもの* 初がつお Q. なぜ「初」が つくのでしょうか？		こめ むぎ			611 kcal 28.3 g 16.9 g 2.9 g
	初がつおの揚げ煮			★かつお	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ みりん みず さけ	
	切り干し大根入りサラダ			なまわかめ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	す しょうゆ しろこしょう	
	五目汁			ベーコン しろみそ あかみそ	あぶら じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ あおな	けずりぶし みず	
28 水	高野豆腐のそぼろ丼	MILK	◎給食目標 良い姿勢で食べる ためにできること。	とりひきにく ★こうやどうふ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みず	608 kcal 24.9 g 19.0 g 2.5 g
	ひじきサラダ			ひじき	★しろごま さとう	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ す みず	
	せん切り野菜のスープ			ベーコン	あぶら	セロリー たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ピーマン	しお しろこしょう しろワイン しょうゆ ローリエ とりから みず	
29 木	インディアントースト	MILK	とれたて村給食 アスパラガス Q. アスパラガスの ごぜんなん 語源は何でし よ う か ？	ふたにく ★ピザチーズ	★しよくパン あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく	トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお しろこしょう	632 kcal 27.4 g 27.5 g 2.7 g
	アスパラのサラダ				あぶら さとう	キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	す ようからし しろこしょう しお	
	コーンスープ			とりにく ベーコン ★ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン缶 つぶコーンかん パセリ	しお しろこしょう しろワイン とりから みず ローリエ	
30 金	ごはん	MILK	ゴミゼロの白 Q. 給食室から 出るゴミの量は どのくらいでし よ う か ？		こめ むぎ			634 kcal 28.6 g 17.6 g 1.9 g
	エコふりかけ			けずりぶし	さとう		しょうゆ だしじり みりん さけ	
	ししゃものごま焼き			★ししゃも	こむぎこ ★しろごま ★くろごま		しお	
	けんちん汁			ふたにく ★とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ あおな	しょうゆ しお さけ けずりぶし みず	
	くだもの					★くだもの		

※アレルギー食品には記号を表示しています
※牛乳は毎回付きます。
※納入状況等の関係で献立や使用食材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。
※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更になることがあります。
※アレルギー対応がある食材には、★が表記されています。

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	554.4	616	677.6	20.4	25.5	30.6
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8

毎月19日は食育の日です

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう
◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう

