

令和8年度 4月分献立表

板橋区立桜川小学校

日	曜日	こ ン だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	金	豆腐の中華あんかけ丼 海藻サラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 海藻ミックス	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶	621	24.2
13	月	わかめごはん 和風卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう	牛乳 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 たまご 豆腐 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ かぶ 青菜	604	24.4
14	火	ドライカレー 和風サラダ	○	こめ むぎ 油 小麦粉 さとう	牛乳 豚ひき肉 生わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう にんにく 生姜 セロリー キャベツ 青菜 粒コーン缶	569	19.0
15	水	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 五目汁 いちご	○	こめ むぎ バター	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	人参 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ 青菜 いちご	624	26.5
16	木	ガーリックトースト レンズ豆のシチュー フルーツミックス	○	食パン ソフトマーガリン 油 じゃがいも 赤ざらめ	牛乳 レンズ豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 ボイルトマト パイン缶 黄桃缶 みかん缶	594	22.2
17	金	【鉄分強化】 しょうゆラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)	○	中華めん ごま油 油 でんぷん 揚げ油	牛乳 豚肉 なたと 生わかめ 大豆 高野豆腐	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 もやし 長ねぎ 青菜	597	29.9
20	月	あぶたま丼 からし和え	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ	玉ねぎ 万能ねぎ もやし 青菜 人参 生姜	637	26.3
21	火	わかめうどん ミニトマト ヨーグルトケーキ	○	うどん 油 薄力粉 さとう 無塩バター	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ 生わかめ たまご プレンヨーグルト	白菜 人参 長ねぎ 青菜 ミニトマト レモン	601	24.6
22	水	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) 野菜みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 カレイ 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 レモン 人参 大根 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 青菜	606	26.3
23	木	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー くだもの(柑橘)	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター	牛乳 ツナ水煮 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ しめじ 青菜 くだもの(柑橘)	623	26.0
24	金	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	こめ もちごめ さとう でんぷん 揚げ油	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ししゃも 豆腐 たまご	人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 青菜	634	30.3
27	月	ごはん おかかふりかけ 五目肉じゃが スティックパイン	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 じゃがいも	牛乳 花かつお 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 しめじ たけのこ水煮 さやいんげん パイン缶	610	21.2
28	火	たけのごはん さばのしょうが風味焼き うどん入り吉野汁	○	こめ さとう じゃがいも 干しうどん でんぷん	牛乳 油揚げ さば	たけのこ水煮 人参 生姜 長ねぎ 大根 白菜 青菜	619	26.6
29	水	昭和の日						
30	木	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 大豆 豚ひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ボイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン缶	647	26.9

※ 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。
 ◆ 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ます。

まいつき にち しょくいく ひ
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

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	550	613	691	22.9	25.3	28.3
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

お知らせと
お願い

●給食当番用の白衣について●
給食当番用のエプロンと三角巾を忘れたときには白衣を貸し出します。
洗濯、アイロンがけをして返却をお願いします。

●食物アレルギーについて●
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させていただきようお願いします。