

令和7年度 4月分献立表

令和7年4月7日
板橋区立大谷口小学校
校長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
10	木	カレーライス 海藻サラダ いちご	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 豆乳 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン いちご	596 18.3	1年生の給食が 始まります！ 給食のカレーは、 ルウから手作り しています。
11	金	たけのこごはん 寒ぼらのしょうが風味焼き 吉野汁	牛乳 米 麦 じゃがいも 干しうどん	牛乳 寒ぼら ちくわ	たけのこ水煮 こんにゃく 白菜 長ねぎ 青菜	513 23.1	
14	月	鉄強化献立 醤油ラーメン 鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) デコポン	牛乳 蒸し中華麺 ごま 油 でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 高野豆腐	にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ 青菜 デコポン	518 25.2	月に1回 鉄強化献立を取り 入れていきます。 不足しがちな 栄養素を意識して とりましょう。
15	火	入学祝の行事食 ごはん 小松菜のふりかけ あんかけ卵焼き お祝いすまし汁	牛乳 米 麦 白ごま じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏卵 豆腐 祝いなると	小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 えのきたけ	553 24.6	1年生の入学と それぞれの進級を お祝いしましょう！ すまし汁には「祝」 と書かれたなると が入っています。
16	水	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	牛乳 米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	556 20.4	素揚げしたごぼう のバリバリ感が アクセントになって いるサラダです。
17	木	フレンチトースト さっぱりポトフ フルーツポンチ	牛乳 パン 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ パイン 黄桃 みかん	537 20.7	
18	金	あまつっこ給食 青菜とゆかりのごはん たらレモン風味 味噌汁 りんご	牛乳 米 麦 でんぷん じゃがいも	牛乳 たら 豆腐 味噌	青菜 レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ りんご	540 23.2	あまつっこ給食は 魚のレモン風味を 取り入れます。
22	火	わかめうどん もやしのごま醤油和え きな粉豆乳蒸しパン	牛乳 うどん 油 白ごま 小麦粉 砂糖 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生わかめ きな粉 豆乳 鶏卵	にんじん 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし きゅうり	558 26.0	
23	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	牛乳 米 もち米 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ひじき 鶏肉 刻み昆布 生揚げ 豆腐 鶏卵	にんじん さやえんどう 青菜 キャベツ かんぴょう 長ねぎ	532 23.3	
24	木	ツナドック 春野菜のクリームスープ デコポン	牛乳 コッペパン 油 マヨネーズ(卵不使 用) じゃがいも	牛乳 ツナ水煮 白いんげん 鶏肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ しめじ にんじん かぶ キャベツ 青菜 クリームコーン デコポン	527 24.0	
25	金	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	牛乳 米 麦 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん 長ねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ 青菜 もやし	534 24.1	

28日～30日は裏面を御覧ください。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
28	月	セサミハニートースト レンズ豆のスープ フレンチサラダ	牛乳 パン ごま はちみつ 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン 玉ねぎ	568 21.2	旬の食材を たっぷり使った 献立です。
30	水	グリーンピースごはん きびなごのから揚げ 春野菜の味噌汁	牛乳 米 麦 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 炊き込みわかめ きびなご 油揚げ 味噌	グリーンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ 青菜	533 20.1	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 612Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.2g カルシウム 308mg

4月

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



ご入学、おめでとうございます！

元気いっぱいピカピカの1年生を迎え、給食を作ることを楽しみにしていました。

1年生の給食は10日から始まります。幼稚園や保育園で給食を食べていた児童もありますが、給食当番など初めてのこともたくさんあるかと思います。初めての味も出てくるかもしれません。「ちょっとずつチャレンジしてみようね」と声かけを大事にして、見守っていきます。安心・安全でおいしい給食を目指し、給食室一同頑張ります。よろしくお願いいたします。

●給食が始まる前に・・・

給食では、児童全員で順番に”当番”をします。給食の準備や後片付けで戸惑う姿を見かけることがあります。ご家庭でも、食器を運ぶお手伝いや、脱いだ服をたたむ等やっておくと、配膳のときや、白衣をたたむ際にもスムーズです。

●わくわくと同時に緊張も・・・

環境が大きく変わる4月は、疲れがたまりやすいときです。水分やビタミンに加え、良質なカルシウムをたっぷりとり、ストレスをなくしましょう。だるさや疲れがとれないときや、気持ちを落ち着けたいときには、

ビタミンC

や

ビタミンB1、B6、

の多いものを積極的に食べると

野菜やくだもの

豚肉、玉ねぎ、納豆、玄米

効果があります。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

お願い①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、御家庭で事前にお試しいただきますよう御協力をお願いします。

②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つたら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、御家庭でお子さんと話をしてください。

●19日は「あまつっこ給食」の日です。

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と、板橋区内の学校に通う児童との交流給食です。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している健康改善を目的とした全寮制の特別支援学校です。ぜんそく、肥満、虚弱、偏食等の児童が、豊かな自然環境の中で生活しています。

今回は、天津わかしお学校の給食に出ている「魚のレモン風味」を取り入れました。