

## 令和7年度 4月分献立表

令和7年4月8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)		
9	水	ごはん さめの西京味噌焼き 野菜のからし和え しめじのすまし汁	牛乳 米 麦 砂糖 白玉麩	牛乳 さめ みそ 鶏肉 わかめ	もやし 青菜 にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ	593 26.3	今年度の給食が 始まります！
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	666 20.0	
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 こんにやく 白菜 長ねぎ 青菜	610 27.2	
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	617 27.9	今年度も、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	617 27.3	
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	621 22.4	
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 パイナップル 黄桃 みかん	598 22.8	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。
18	金	あまつっこ給食 青菜とゆかりのごはん たらのレモン風味 みそ汁 りんご	牛乳 米 麦 でんぷん じゃがいも	牛乳 たら 豆腐 みそ	青菜 レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ りんご	602 25.7	
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	623 28.9	
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	593 25.8	
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	587 26.6	

25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 (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		
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	595 26.7	豆腐の中華煮は、豆腐やたけのこ、にんじんなどを煮込み、豆板醤などで味をつけた料理です。
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	635 23.4	
30	水	グリーンピースごはん きびなごのから揚げ 春野菜のみそ汁	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 みそ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ 青菜	594 22.1	

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 25.3g 脂質 19.9g カルシウム 342mg

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、御家庭でお子さんと話をしてください。

4月

給食指導  
栄養指導

係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう  
食べ物の仲間を知ろう

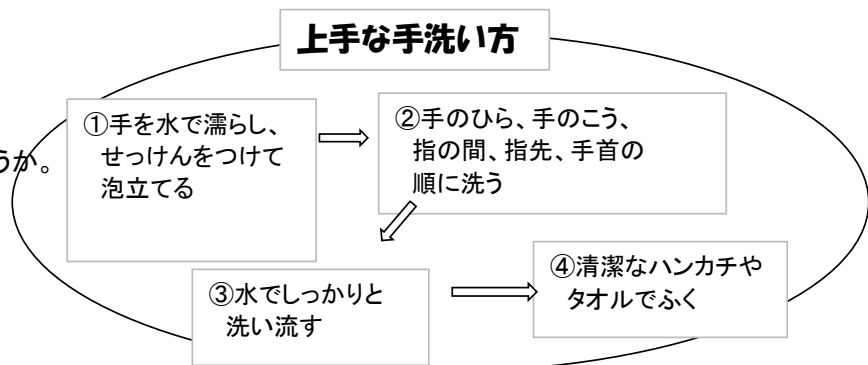


## ご進級、おめでとうございます!

いよいよ新年度が始まります。学年が上がり、ついこの間までより少し大人になりましたね。クラス替えなどもあり、新しい環境で始まる学校生活に期待と不安が入り混じっていると思います。元気に学校生活を送るためには、毎日の食生活が重要です。今年度も安心・安全でおいしい給食を目指し、給食室一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

### 給食の前に必ず手洗いをしましょう

コロナ禍には意識して行っていた“手洗い”ですが、今はどうでしょうか。新年度が始まるこの機会に、正しい手洗いができているか、確認してみましょう。



### ● 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。

板橋区の食育キャラクター  
「いたばちい」の紹介



「食育キャラクター原画コンクール」で区内の児童生徒から集まった、たくさんの作品から選ばれました。

#### ✿ プロフィール ✿

- \*板橋区の鳥「ハクセキレイ」
- \*性格: みんなにやさしい
- \*誕生日: 2月1日
- \*好きな給食: カレー

- ✿いつもエプロンをつけている
- ✿話すとき、言葉の終わりに「ちい」とつく

今年も、給食だよりや一口メモなど  
いろいろなところで登場します!