

令和8年度 4月分献立表

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	金	ごはん ピリ辛ふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	牛乳 米 麦 小麦粉 ごま じゃがいも	牛乳 のり 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ かぶ 青菜	617 25.6	今年度の給食が 始まります！
13	月	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 米 麦 小麦粉 油 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 豆乳 海藻	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン	620 20.1	1年生の給食が 始まります。
14	火	鉄強化献立 醤油ラーメン 鉄ちゃんビーンズ 柑橘類	牛乳 中華麺 ごま油 でんぷん 油	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ 大豆 高野豆腐	にんじん たけのこ 水煮 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ 青菜 柑橘類	623 28.4	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	水	アーモンドトースト レンズ豆のスープ フレンチサラダ	牛乳 パン ソフトマーガリン アーモンドパウダー アーモンドスライス じゃがいも 油	牛乳 レンズ豆 豚肉	玉ねぎ にんじん ポイルトマト キャベツ きゅうり 粒コーン	600 22.9	
16	木	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが いちご	牛乳 米 麦 白ごま じゃがいも	牛乳 わかめ 油揚げ	青菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ水煮 さやいんげん いちご	623 22.4	
17	金	たけのごはん さばのしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	牛乳 米 砂糖 じゃがいも 干しうどん でんぷん	牛乳 油揚げ さば	にんじん たけのこ水煮 大根 白菜 青菜	611 27.0	
20	月	ガーリックトースト チリコンカン フルーツポンチ	牛乳 パン ソフトマーガリン じゃがいも 砂糖	牛乳 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ポイルトマト トマトピューレ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	611 22.5	
21	火	台湾風豚丼(ルーロー飯) ビーフンスープ りんご	牛乳 米 麦 砂糖 ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 小松菜 チンゲンサイ 長ねぎ なら りんご	643 27.5	ルーロー飯は豚肉 を甘辛く煮て ごはんにのせて 食べる台湾の 料理です。
22	水	ごはん さわらの西京風味焼き お祝いすまし汁	牛乳 米 麦 砂糖	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ なると	もやし 青菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ	615 28.6	1年生の入学と みなさんの進級を 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。
23	木	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	牛乳 うどん 油 ごま 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 鶏卵 プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん 長ねぎ 青菜 もやし なら レモン	608 27.1	わかめは春が旬の 食べ物です。食物 繊維やビタミンB1、 ミネラルがたくさん 含まれています。

24～30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		
24	金	あまつっこ給食 ごまごはん ホキのレモン風味 みそ汁 柑橘類	牛乳 米 麦 ごま 砂糖	牛乳 ホキ 豆腐 みそ	レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ 青菜 柑橘類	619 26.2	あまつっこ給食は 魚のレモン風味を 取り入れます。
27	月	ツナドック 春野菜のクリームスープ 柑橘類	牛乳 パン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも 米粉	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ かぶ 青菜 粒コーン クリームコーン 柑橘類	603 26.3	新玉ねぎ、 春キャベツ、 かぶが入った スープです。
28	火	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん 緑豆春雨	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし 粒コーン	610 26.9	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。
30	木	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	牛乳 米 もち米 砂糖 でんぷん	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 鶏卵	にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ 青菜	638 28.4	

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 617 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 340 mg

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 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、給食室一同努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

板橋区の食育キャラクター
「いたばちい」



「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!

当番の白衣について

給食当番で着た白衣は週末に持ち帰ります。洗濯をして週明けに持たせてください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。ボタンのほつれ等、修繕をしていただけると助かります。