

令和8年 4月献立表

※ 献立表の配布について、印刷物の配布は4月のみです。
5月以降の献立表はホームページにてご確認ください。

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
9 木	マーボー豆腐丼	○	ぶたにく、レンズまめ、 れいとう豆腐、みそ	こめ、げんまい、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ながねぎ、にら	636 kcal
	ばんさんすう			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	24.1 g
10 金	ごはん	○		こめ、げんまい		613 kcal
	ひじきのふりかけ		ひじき	さとう	ゆかり	25.6 g
	サバ入り卵焼き		さば水煮、たまご	じゃがいも、あぶら	ながねぎ、たまねぎ	
	かぶのみそ汁		わかめ、みそ		かぶ、もやし、にんじん、ながねぎ、 かぶ(葉)	
13 月	ガーリックトースト	○		しょくパン、バター、オリーブ油	にんにく	606 kcal
	コーンシチュー		とりにく、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 クリームコーン、コーン、グリーンピース	19.2 g
	フルーツポンチ		かんてん		パイナップル、みかん	
14 火	ゆかりごはん	○		こめ、げんまい	ゆかり	629 kcal
	五目肉じゃが		ぶたにく、あげボール	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さいいんげん	23.6 g
	カリカリ揚げのサラダ		あぶらあげ	さとう、ごまあぶら、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	
15 水	こめっこカレー	○	とりにく、ウィンナー	こめ、げんまい、じゃがいも、 あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご	664 kcal
	キャベツサラダ			しろごま、さとう、あぶら	キャベツ、もやし	18.4 g
	くだもの(清見オレンジ)				くだもの	
16 木	黒米のお赤飯	○		こめ、黒米		647 kcal
	鮭のにんにくみそ焼き		さけ、みそ	さとう、ごまあぶら	にんにく、ながねぎ、とうがらし	28.4 g
	にんじんしりしり		ツナ	あぶら	にんじん、にら	
	お祝いすまし汁		とりにく、なると、わかめ		だいこん、たまねぎ、ながねぎ	
17 金	スパゲッティミートソース	○	ぶたにく、レンズまめ、 こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、 あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトピューレ	643 kcal
	グリーンサラダ		ひじき	しろごま、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、もやし	24.7 g
	くだもの(いちご)				くだもの	

※食材入荷などの状況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。

※学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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	564	629	709	22.7	25.1	28.0
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

《今月の給食より①》献立紹介

13(月)1年生給食開始

15(水)「こめっこカレー」・米粉でとろみをつけたカレーです。

16(木)「お祝いなると入り五目汁」・「祝」の文字の入ったなるとを入れた五目汁です。

21(火)「桜マカロニスープ」・春らしい、《桜》の形をしたマカロニを使用します。

23(木)「エコふりかけ」・豚汁の出汁に使用した削り節をふりかけに調理します。

24(金)「青のりビーンズポテト」・成長期に必要な栄養素「鉄分」を多く含む「大豆」を使います。毎月、鉄分強化献立を実施します。

《今月の給食より②》

【1年生の保護者のみなさまへお願い】

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、ご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。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、ご家庭でお子さんと話をしてください。

令和8年 4月献立表

※ 献立表の配布について、印刷物の配布は4月のみです。
5月以降の献立表はホームページにてご確認ください。

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
20月	あげパン			コッペパン、あげあぶら、グラニューとう		606 kcal
	ワンタンスープ	○	とりにく	あぶら、ウェーブワンタン、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、キャベツ、ほししいたけ、ながねぎ、チンゲンサイ、しょうが	20.9 g
	くだもの				くだもの	
21火	ガーリックライス			こめ、げんまい、あぶら	にんにく	633 kcal
	タンドリーチキン	○	とりにく、ヨーグルト		にんにく、しょうが、トマトピューレ	24.2 g
	桜マカロニスープ		ベーコン	あぶら、じゃがいも、マカロニ、桜マカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン	
22水	親子丼		とりにく、かまぼこ、たまご	こめ、げんまい、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	635 kcal
	なめこ入りみそ汁	○	とうふ、八丁みそ、みそ		なめこ、ながねぎ	25.6 g
	くだもの(清見オレンジ)				くだもの	
23木	ごはん			こめ、げんまい		640 kcal
	エコふりかけ	○	けずりぶし(具材)	さとう		30.2 g
	鮭の塩焼き		さけ			
	豚汁		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	あぶら、じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ	
24金	しょうゆラーメン	○	ぶたにく、なると、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、ながねぎ	615 kcal
	青のりビーンズポテト		だいち、あおのり	かたくりこ、じゃがいも、あげあぶら		31.0 g
27月	パンパン			パンパン		597 kcal
	ポークビーンズ	○	ぶたにく、だいち	あぶら、じゃがいも、ざらめ	セロリ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ポイルトマト、トマトピューレ	26.3 g
	ごぼうのかりパリサラダ		わかめ	あぶら、さとう、あげあぶら	キャベツ、コーン、きゅうり、だいこん、レモン、ごぼう	
28火	たけのこごはん		あぶらあげ	こめ、げんまい	たけのこ、にんじん	658 kcal
	ししゃもの南蛮づけ	○	ししゃも	かたくりこ、あげあぶら、さとう	ながねぎ、とうがらし	28.3 g
	かきたま汁		かまぼこ、とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	
29火	昭和の日					
30木	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ	613 kcal
	もち麦入り肉まん		ぶたにく、みそ	こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、もち麦、かたくりこ	ながねぎ、たけのこ	25.9 g

ご入学・ご進級おめでとうございます

本年度の給食開始は、**2～6年生は4月9日(木)**、**1年生は4月13日(月)**です。

給食では、多くの食経験をしてほしいと考えて献立作成をしております。そのため様々な食材を使用します。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してください。

栄養士は毛利友香(もうり ゆか)、給食調理業務はメリックス株式会社が行います。

給食室の工事が完了し、給食が再開します。安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【給食の3点セット(全学年共通の持ち物)】※毎日取り替えます。数セットご用意ください。

- ・マスク
- ・ランチマット
- ・給食用ハンカチ(口ふきに使用)