

令和7年 4月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	水	ごまごはん 五目肉じゃが 野菜のゆかり炒め 清美オレンジ	○	★牛乳、ふた肉、油あげ	こめ、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、しめじ、さやいんげん、キャベツ、もやし、ゆかり、オレンジ	598	21.2
10	木	麦ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	★牛乳、ふた肉、れいとう豆腐	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、こま油、はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、つぶコーン	602	23.2
11	金	【1年生給食開始・芋びのエリア献立】 チキンカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳、とり肉、海草ミックス	こめ、むぎ、じゃがいも、油、はちみつ、こむぎこ、白ごま、さとう、こま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、つぶコーン	654	19.0
14	月	ジャージャン丼 野菜の中華醤油和え	○	★牛乳、ふた肉、だいす、赤みそ(甘)	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、こま油、白ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、にら、キャベツ、青な、もやし	600	23.1
15	火	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ(ケチャップ)	○	★牛乳、ふた肉、なまわかめ、だいす、こやどろふ	ちゅうかめん、油、でんぷん、こま油、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、キャベツ、青な、長ねぎ	601	28.1
16	水	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	★牛乳、ベーコン、★たまご、とり肉	★くろざとうパン、じゃがいも、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、こまつな	604	26.0
17	木	ごはん 鶏ちゃん焼き 利休汁 デコボン	○	★牛乳、とり肉、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	こめ、さとう、油、でんぷん、じゃがいも、ねりごま	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、デコボン	636	24.1
18	金	【進級入学祝い献立】 古代米赤飯 さわらの西京味噌焼き 野菜のごま酢あえ すまし汁	○	★牛乳、★さわら、白みそ(甘)、とりむね肉、とうふ	こめ、黒米、黒ごま、さとう、白すりごま、あられふ	にんじん、もやし、こまつな、つぶコーン、キャベツ、だいこん、干し椎茸、長ねぎ	597	28.4
21	月	あぶたま丼 和風サラダ	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ、なまわかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、つぶコーン	642	25.3
22	火	グリーンピースごはん わかさぎのから揚げ 春野菜の豚汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ、★わかさぎ、ふた肉、とうふ、油あげ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	こめ、むぎ、でんぷん、揚げ油、油、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、キャベツ	620	25.4
23	水	ガーリックトースト ポークピーンズ フレンチサラダ	○	★牛乳、だいす、ふた肉	★しょくパン、ソフトマーガリン(乳不使用)、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、つぶコーン	586	22.9
24	木	わかめうどん ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳、豚ばら、こま油あげ、なまわかめ、★プレーンヨーグルト	うどん、油、ねりごま、白すりごま、さとう	だいこん、にんじん、長ねぎ、青な、キャベツ、つぶコーン、もも缶、りんご缶、みかん缶	589	21.2
25	金	【あまつっこ給食】 コーンピラフ 鮭のレモン風味 ミネストローネ	○	★牛乳、とり肉、★鮭、ベーコン	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、シエルマカロニ	たまねぎ、にんじん、つぶコーン、ピーマン、しょうが、レモン果汁、にんにく、セロリ、キャベツ、ポイルトマト	603	27.9
28	月	たけのごはん さばの一夜干し焼き さわにわん	○	★牛乳、油あげ、★さば加工品(塩さば)、ふた肉	こめ、油	★たけのご水蒸し、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	624	29.7
30	水	ツナドック 花野菜のクリームシチュー 果物(なつみ)	○	★牛乳、★ツナ水煮、とり肉、ベーコン、★調理用牛乳、とうにゅう	★コッペパン、油、こむぎこ、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、グリーンアスパラ、なつみ	608	25.2

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



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、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いします。

- ※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。
- ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
- ※芋びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
- ◆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。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
4月分平均	548	611	689	22.4	24.7	27.6
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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！