

# 令和8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)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	金	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ オレンジ	○	★牛乳,ぶた肉,わいとうどうふ, くきわかめ	こめ,油,さとう,でんぶん,ごま油, ★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, つぶコーン,オレンジ	604	23.2
13	月	たけのこごはん さばの香り焼き 吉野汁	○	★牛乳,油あげ,★さば, とり肉	こめ,さとう,でんぶん,干しうどん	生たけのこ,にんじん,しょうが,にんにく, だいこん,干し椎茸,糸こんにゃく, 長ねぎ,こまつな	613	27.7
14	火	【学びのエリア献立】 カレーライス コールスロー	○	★牛乳,とり肉	こめ,むぎ,じゃがいも,油,はちみつ, こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,つぶコーン	629	18.5
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	★牛乳,ぶた肉,なまわかめ, だいず,こうやどうふ	ちゅうかめん,油,でんぶん,ごま油, 揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸, キャベツ,こまつな,長ねぎ	586	27.7
16	木	あぶたま丼 和風サラダ オレンジ(カラマンダリン)	○	★牛乳,とり肉,★たまご,油あげ, なまわかめ	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,油	たまねぎ,さやいんげん,キャベツ, にんじん,つぶコーン,えのきたけ, オレンジ	676	26.6
17	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー デコボン	○	★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, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ, かぶ(葉),デコボン	614	25.2
20	月	ごはん 五目肉じゃが 野菜のごま和え オレンジ(なつみ)	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ	こめ,油,じゃがいも,さとう, ★ねりごま,★白すりごま	たまねぎ,糸こんにゃく,にんじん, しめじ,さやいんげん,もやし,こまつな, オレンジ	600	21.7
21	火	【入学・進級お祝いの行事食】 古代米赤飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いかきたま汁	○	★牛乳,とり肉,赤みそ, とうふ,★なると,なまわかめ, ★たまご	こめ,黒米,★黒ごま, さとう,でんぶん	しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん, 長ねぎ,えのきたけ	602	26.5
22	水	【鉄分強化献立】 ガーリックトースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳,レンズまめ,ぶた肉, ベーコン,★プレーンヨーグルト	★しよくパン, ソフトマーガリン(乳不使用), 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, ポイルトマト,トマトピューレ,もも缶, りんご缶,パイン缶	596	22.0
23	木	ごはん さわらの玉ねぎソース 揚げじゃがり入りきんぴら かぶのみそ汁	○	★牛乳,★さわら,ぶた肉, とうふ,油あげ,白みそ, 赤みそ	こめ,さとう,じゃがいも,揚げ油,油	たまねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう, かぶ,長ねぎ,かぶ(葉)	613	27.7
24	金	わかめうどん みそドレッシングサラダ よもぎ団子	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ, なまわかめ,白みそ,とうふ, きなこ	うどん,油,さとう,ごま油,しらたまこ, じょうしんこ	だいこん,にんじん,干し椎茸,長ねぎ, キャベツ,こまつな,もやし,冷凍よもぎ	610	22.6
27	月	【あまつこ給食】 ウイナーピラフ 鮭のレモン風味 ミネストローネ	○	★牛乳,ウイナー,★鮭, ベーコン	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,つぶコーン,しょうが, レモン果汁,セロリー,キャベツ, ポイルトマト	616	27.4
28	火	わかめと青菜のごはん 和風卵焼き 生揚げと白菜のみそ汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ, とり肉,★たまご,なまあげ, 白みそ,赤みそ	こめ,むぎ,★白ごま,じゃがいも, 油,さとう	こまつな,たまねぎ,にんじん,だいこん, はくさい,長ねぎ	604	24.2
30	木	ひじきごはん わかさぎのから揚げ 豚汁	○	★牛乳,とり肉,ひじき,油あげ, ★わかさぎ,ぶた肉,とうふ, 赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, 揚げ油,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,糸こんにゃく, しょうが,ごぼう,こんにゃく,だいこん, たまねぎ	605	25.9

毎月19日は食育の日です

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いたします。

## 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



※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。  
 ※学びのエリア献立…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(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	549	612	690	22.4	24.8	27.7
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！