



# 令和7年 4月分献立表



板橋区立紅梅小学校

日曜日	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)
9	水	変わり親子丼 和風サラダ かんきつ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ, たまご, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, キャベツ, 青な, つぶコーン, <b>かんきつ</b>	669	26.2
10	木	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , ピザチーズ, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, つぶコーン	665	20.2
11	金	ガーリックトースト ポークビーンズ チーズ サイダーポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, サイダー	牛乳, ぶた肉, だいた, <b>チーズ</b>	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, <b>パイン</b> , <b>おうとう, みかん</b>	620	26.4
14	月	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , さとう, じゃがいも, 油, でんぷん	牛乳, 花かつお, とりひき肉, <b>たまご</b> , なまわかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, もやし, 長ねぎ, 青な	608	25.9
15	火	醤油ラーメン 鉄ちゃんビーンズ りんご	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぷん, あげ油	牛乳, ぶた肉, 白ちくわ, なまわかめ, だいた, こうやどうふ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, 長ねぎ, 青な, <b>りんご</b>	624	28.1
16	水	豆腐のうま煮丼 野菜の中華醤油和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, <b>白すりごま</b>	牛乳, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, 青な, もやし	594	24.2
17	木	たけのこごはん 魚(めばる)のしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ, さとう, じゃがいも, <b>干しうどん</b> , でんぷん	牛乳, 油あげ, めばる, 白ちくわ	たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, こんにやく, はくさい, 青な	618	27.8
18	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー いちご	○	<b>コッペパン</b> , 油, <b>マヨネーズ</b> , じゃがいも, <b>こむぎこ</b> , <b>バター</b>	牛乳, ツナ, とり肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, 青な, しめじ, <b>いちご</b>	610	25.5
21	月	磯おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ, もちごめ, さとう, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, なまあげ, <b>たまご</b>	しらたき, にんじん, 青な, キャベツ, だいこん, かんぴょう, 長ねぎ, みずな	592	25.0
22	火	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆ <b>レンズ豆</b> のスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> , ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, レンズまめ, ぶた肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	638	23.5
23	水	グリーンピースごはん ししゃものピリ辛揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, ごま油	牛乳, ししゃも, とり肉, とうふ	しょうが, もやし, 青な, にんじん, 玉ねぎ, しめじ	610	25.6
24	木	わかめうどん 野菜のごま醤油和え 肉まん風蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> , 油, さとう, ごま油, <b>白すりごま</b> , <b>バター</b> , <b>はくりきこ</b>	牛乳, ぶた肉, さつまあげ, なまわかめ, ぶたひき肉, 赤みそ(甘)	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし, たけのこ水煮	631	30.1
25	金	ごはん 魚(さば)の西京みそ焼き お祝いすまし汁 お楽しみデザート	○	こめ, むぎ, さとう, フレンチクレープ	牛乳, さば, 白みそ(甘), とうふ, なまわかめ, いわいなると	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	666	28.5
30	水	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん ☆魚(助宗たら)のレモン風味 みそ汁 かんきつ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも	牛乳, 助宗たら, とうふ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	青な, ゆかり, しょうが, <b>レモン</b> , にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, <b>かんきつ</b>	602	26.0



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願います。

## 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。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。  
調味料および加工品については各学校で異なります。  
◆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	560	625	705	23.4	25.9	29.0
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