

日	曜日	こんだて	牛乳	主なざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	わかめごはん 五目肉じゃが オレンジ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、たけのこ、 オレンジ	614	22.2
13	月	【旬の食材：春キャベツ】 ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き ☆春キャベツのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、とうふ、なまわかめ、 じゃがいも、赤みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、春キャベツ	628	28.2
14	火	【1年生給食開始】 カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、マーガリン(乳不使用)、 赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳 、 ピザチーズ 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 青な、つぶコーン	622	20.0
15	水	【おはなし給食： スパゲッティがたべたいよう】 □おひさまいろトマトスパゲッティ コールスローサラダ りんご	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 バター 、 こむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ、 ピザチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水、ポイルトマト、 トマトジュース、トマトピューレ、パセリ、 キャベツ、つぶコーン、 りんご	631	25.1
16	木	【旬の食材：たけのこ】 ☆たけのこごはん 魚(さば)のしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 でんぷん	牛乳、油あげ、さば、白ちくわ、とうふ	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	634	29.3
17	金	【旬の食材：アスパラ】 ツナドック ☆春野菜のクリームシチュー オレンジポンチ	○	コッペパン 、 白ごま 、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こめこ、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、春キャベツ、 しめじ、 アスパラ 、 みかんかん 、 パインかん 、 おうとうかん 、 オレンジジュース	602	25.9
20	月	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんピーズ(スパイシー) オレンジ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいす、 こうやとうふ	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、 オレンジ	603	27.5
21	火	変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とり肉、こうやとうふ、 たまご 、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ、もやし、 青な、しょうが	614	26.4
22	水	【入学・進級お祝い献立】 ごはん とり肉の長ねぎソースかけ すまし汁 お祝いデザート	○	こめ、むぎ、さとう、 なまふ 、水あめ、 油、こめこ	牛乳、とりもも肉、とうふ、 なまわかめ、とうにゅう	長ねぎ、えのきたけ、青な、にんじん、 いちごピューレ	657	26.4
23	木	磯おこわ ししゃものから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぷん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 ぎざみこんぶ、ししゃも、 たまご 、 なまわかめ	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	615	28.7
24	金	ガーリックトースト レンズ豆のスープ ヨーグルト	○	食パン 、 ソフトマーガリン(乳不使用)、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト	600	23.5
27	月	【あまつっこ給食】 ごまごはん ☆魚(助宗たら)のレモン風味焼き 新玉ねぎのみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 でんぷん	牛乳、すけそうたら、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、レモン、にんじん、 新玉ねぎ、キャベツ、青な	608	28.0
28	火	シュガートースト チリコンカン フレンチサラダ	○	食パン 、 バター 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、白いんげん、 ぶたひき肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	610	23.7
29	水	昭和の日						
30	木	【行事食：八十八夜】 五目かけうどん ☆ちくわのお茶の葉揚げ いちご	○	れいとううどん 、油、こめこ、 あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ、なまわかめ 白ちくわ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、まっちゃん、 いちご	588	25.7

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、ご家庭でお子様と話をしてください。

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：食べ物の仲間をしよう



※食材の納品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は学校によって異なります。

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	552	616	695	23.3	25.8	28.8
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