

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	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 , マーガリン(乳不使用), さとう, ごま油	牛乳 , ぶた肉, ちょうりよう牛乳 , 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, りんご , キャベツ, つぶコーン	629	19.9
11	金	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ, むぎ, 白ごま , 黒ごま , 油, じゃがいも, さとう, あげ油	牛乳 , ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, いとこんにゃく, にんじん, しめじ, たけのこ, れいとうグリーンピース, ごぼう, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	642	22.8
14	月	たけのこごはん さばのしょうが風味焼き 吉野汁	○	こめ, さとう, じゃがいも, ほしうどん , でんぷん	牛乳 , 油あげ, さば, 白ちくわ	生たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, こんにゃく, はくさい, 青な	618	27.8
15	火	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, 白ごま , さとう, じゃがいも, 油, でんぷん	牛乳 , 花かつお, とり肉, たまご , なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	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
16	水	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	★食パン , マーガリン(乳不使用), 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳 , ぶた肉, だいず	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, パイン缶 , おうとう缶 , みかん缶	618	26.4
17	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの(いちご)	○	ちゅうかめん , ごま油, 白ごま , 油, でんぷん, あげ油	牛乳 , ぶた肉, 白ちくわ, なまわかめ, だいず, 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, くだもの(いちご)	617	29.6
18	金	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん ふかの西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳 , ふか, 白みそ, とうふ, なまわかめ, なた	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	596	27.2
21	月	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳 , とり肉, こうやどうふ, 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, くだもの(りんご)	656	25.9
22	火	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん , 油, さとう, ごま油, 白すりごま , バター , はくりきこ	牛乳 , ぶた肉, さつまあげ, なまわかめ, たまご , ブレンヨーグルト	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし, レモン	593	25.9
23	水	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー くだもの(スティックパイン)	○	コッペパン , 油, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも, こむぎこ , マーガリン(乳不使用)	牛乳 , ツナみずに, とり肉, ちょうりよう牛乳 , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, 青な, しめじ, パイン缶	599	25.3
24	木	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白すりごま	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, たけのこ水煮, 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, 青な, もやし	599	26.2
25	金	【あまつっこ給食】 青菜とゆかりのごはん 白糸たらのレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの(清見オレンジ)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも	牛乳 , 白糸たら, とうふ, 白みそ, 赤みそ	青な, ゆかり, しょうが, レモン , にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, くだもの(清見オレンジ)	572	25.8
30	水	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆レンズ豆のスープ フレンチサラダ	○	食パン , ソフトマーガリン(乳不使用), ねりごま , 白すりごま , 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

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



※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	551	614	692	23.1	25.6	28.6
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