

令和8年 4月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン	623	26.9
13	月	ガーリックトースト レンズ豆のスープ 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、さとう	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、 パイン 、 おうとう 、 みかん	621	22.1
14	火	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、 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	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、 はくりきこ 、 さとう、 バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 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、 レモン	585	24.9
16	木	【季節の食材(筍)】 たけのこごはん サワラのしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな(サワラ)	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	612	27.2
17	金	【鉄分強化献立】 ◆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、 こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、もやし、 青な、しょうが	614	26.4
20	月	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(黄桃缶)	○	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、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、しめじ、青な、 くだもの(黄桃缶)	596	24.6
21	火	【あまつっこ給食】 ごまごはん ホキのレモン風味(あまつ) みそ汁 くだもの(柑橘)	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、 さとう、でんぷん	牛乳、さかな(ホキ)、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 レモン 、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、 くだもの(柑橘)	621	26.1
22	水	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、さとう、 白ごま 、 じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、かぶ、青な	623	27.4
23	木	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) 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、 こうやどうふきざみ	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)	623	28.5
24	金	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん シルバーの西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳、さかな(シルバー)、白みそ、 とうふ、なまわかめ、いわいなると	キャベツ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	610	27.5
28	火	磯おこわ ニギスのから揚げ 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、 きざみこんぶ、こぎかな(ニギス)、 たまご	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	638	28.7
30	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 マカロニ	牛乳、とりもも肉、 ブレンヨーグルト 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	598	25.1

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。
※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(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	551	614	692	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