

令和7年 4月分献立表

板橋区立三園小学校

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)
9	水	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ 【給食開始日】	○	食パン 油 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも 赤さらめ	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん パセリ ポイルトマト トマトピューレ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	599	25.6
10	木	チキンカレー 海そうサラダ 【1年生給食開始日】	○	米 押麦 小麦粉 じゃがいも 油 ソフトマーガリン 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 豆乳 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン缶	618	18.8
11	金	ごはん おかかぶりかけ 切干大根の卵焼き 油あげのみそ汁	○	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ソフトけすり とりひき肉 たまご 油あげ 白みそ 赤みそ	切干し大根 にんにく 長ねぎ さやいんげん えのきたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ 青菜	626	27.3
14	月	豆腐の中華煮丼 野菜の醤油あえ	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが もやし にんじん ほししいたけ たけのこ 長ねぎ 青菜 チンゲンサイ キャベツ	594	26.4
15	火	たけのこごはん さばのピリ辛焼き お祝いすまし汁 【入学・進級お祝い給食】	○	米 砂糖 白ごま	牛乳 とり肉 油あげ さば 豆腐 祝なると	たけのこ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 青菜	609	29.0
16	水	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 【鉄分強化献立】	○	食パン じゃがいも 白すりごま 練りごま ソフトマーガリン はちみつ 砂糖 油	牛乳 レンズ豆 ぶた肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶	635	23.6
17	木	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜 コーン缶 いちご	647	25.6
18	金	醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの 【鉄分強化献立】	○	ちゅうかめん 油 ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 白菜 にんじん たけのこ 長ねぎ ほししいたけ 青菜 テコポン	617	27.8
21	月	ごまごはん 五目肉じゃが おかか和え	○	米 押麦 白ごま 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 油あげ ソフトけすり	玉ねぎ 系こんにゃく にんじん しめじ たけのこ 青菜 もやし キャベツ	622	22.5
22	火	青菜とゆかりのごはん 魚のレモン風味 わかめのみそ汁 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 油 でんぷん 砂糖	牛乳 魚 とり肉 わかめ 白みそ 赤みそ	青菜 ゆかり しょうが レモン 大根 もやし 長ねぎ にんじん チンゲンサイ	597	25.0
23	水	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも バター	牛乳 ツナ とり肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん 青菜 キャベツ グリーンアスパラ マッシュルーム 清美オレンジ	602	25.3
24	木	わかめうどん もやしと小松菜の醤油和え ヨーグルトケーキ	○	うどん 油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご さつまあげ わかめ プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん 青菜 長ねぎ もやし レモン	585	24.3
25	金	ごはん 小魚のから揚げ 野菜のからし和え かきたま汁	○	米 押麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	牛乳 ししゃも 豆腐 とり肉 たまご	しょうが もやし 青菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ	628	27.6
28	月	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	米 押麦 油 マカロニ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 プレーンヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ 青菜	602	26.0
29	火	昭和の日						
30	水	ごはん 魚の西京味噌焼き ごまあえ 吉野汁	○	米 押麦 砂糖 練りごま 白ごま でんぷん	牛乳 魚 白みそ 白ちくわ わかめ	キャベツ にんじん もやし 大根 こんにゃく 白菜 青菜	601	26.4

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をお願いします。

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。  
◆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	549	612	690	23.0	25.4	28.4
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使用します。ランドセルの中に、複数枚予備のマスクを入れておきましょう!