

令和7年 4月分献立表

板橋区立三園小学校

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			おもにこんなことを学びます	栄養価	
				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	午前授業のため、給食はありません。							
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 海草ミックス	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	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	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	牛乳の 取り扱い方	626	27.3
14	月	ごはん 豆腐の中華煮 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	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	594	26.4
15	火	たけのこごはん 魚のピリ辛焼き 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	食器はていねいに 取り扱う	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	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	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	くだもの 食べ方	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 デコポン	めん類の 盛り付け方と 食べ方	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 糸こんにゃく にんじん しめじ たけのこ 青菜 もやし キャベツ	おはしの 正しい使い方	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	魚の食べ方	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	しせいを良くして 食べる	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 ブレンヨーグルト	キャベツ にんじん 青菜 長ねぎ もやし レモン	こぼさないように 食べる	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	よくかんで食べる	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 ブレンヨーグルト	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	好き嫌いをしないで 残さず食べる	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	おはしの 正しい使い方	601	26.4

毎月19日は食育の日です

4月の指導目標

- ◎給食目標：係を決めてしょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

保護者のみなさま

ご入学おめでとうございます。本年度、1年生の給食は4月10日(木)から始まります。手の洗い方、食器の運び方、白衣の着方などの練習から入ります。給食では様々な食材を使用します。初めて食べる食材がある場合は、食物アレルギー症状が出る恐れがありますので、ご家庭で事前にお試しいたいただきますようご協力をお願いします。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。

【給食に早く慣れて、楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭では次のようなことにご協力をお願いします。】

- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。給食当番はマスクを使用するため、ランドセルに予備のマスクを数枚準備する。
- ・手洗い、身の回りの整頓が自分のできるようにする。
- ・好き嫌いなく、何でも食べられるようにする。
- ・食事時間が20分くらいなので、時間内で食べられるようにする。
- ・食事のマナーを守って、楽しく食べられるようにする。

