

# 令和8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			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)
10 金	1年生給食なし							
13 月	ごめっこカレー 海藻サラダ 【1年生給食開始日】	○	米 押麦 油 米粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 大豆 海草ミックス	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン缶	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	550	18.5
14 火	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 花かつお とりひき肉 たまご とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	切干し大根 にんにく 長ネギ 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	571	25.4
15 水	ガーリックトースト レンズ豆のトマトスープ スティックパイ	○	食パン 油 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 レンズ豆 とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト パイ缶	食器はていねいに 取り扱う	540	20.3
16 木	たけのごはん 魚のしょうが風味焼き お祝いすまし汁 【入学・進級お祝い献立】	○	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ 魚 豆腐 わかめ 祝なると	たけのこ にんじん しょうが 長ネギ 玉ねぎ えのきたけ 青菜	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	546	26.7
17 金	醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(テコボン) 【鉄分強化献立】	○	中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 高野豆腐きざみ	にんにく しょうが 長ネギ にんじん たけのこ 白菜 ほししいたけ 青菜 くだもの	くだものの 食べ方	546	24.8
20 月	セサミトースト 春野菜のクリームシチュー コールスロー	○	食パン 砂糖 油 ソフトマーガリン 白すりごま バター じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン缶 青菜 グリーンアスパラ	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	526	19.2
21 火	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 くきわかめ	にんにく しょうが 長ネギ にんじん ほししいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 青菜 コーン缶	よくかんで食べる	548	24.2
22 水	ごまごはん 魚のレモン風味 新玉ねぎのみそ汁 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 白ごま 黒ごま でんぷん 油 砂糖	牛乳 魚 とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	しょうが レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜	魚の食べ方	571	23.9
23 木	ミートソーススパゲティ コーンサラダ ヨーグルトケーキ	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 ぶたひき肉 大豆 たまご プレーンヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん レモン トマトピューレ ポイルトマト きゅうり コーン缶 キャベツ	めん類の 盛り付け方と 食べ方	594	23.6
24 金	磯おこわ 小魚のからあげ 吉野汁 【郷土料理：奈良県】	○	米 もち米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ひじき とり肉 油あげ 小魚	にんじん しょうが 大根 長ネギ 青菜	おはしの 正しい使い方	534	23.4
27 月	ツナドック チリコンカン フルーツポンチ 【世界の料理：アメリカ合衆国】	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん ぶたひき肉	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ポイルトマト パセリ トマトピューレ パイ缶 黄桃缶 みかん缶	しせいを良くして 食べる	552	24.4
28 火	ゆかりごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ すまし汁	○	米 押麦 白ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 魚 白みそ とり肉	ゆかり キャベツ もやし にんじん 白菜 えのきたけ 青菜	好き嫌いをしないで 残さず食べる	544	23.4
29 水	昭和の日							
30 木	ガーリックライス タンドリーチキン 卵入りマカロニスープ	○	米 押麦 油 マカロニ でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 たまご プレーンヨーグルト	にんにく しょうが トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜	決められた時間に 食べおわる	562	25.2

※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。

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

### 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13日(月)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きますよう御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、楽しい学校生活を送れるよう、ご家庭では次のようなことに御協力をお願いします。】

- ・給食当番は、マスクを着用して配膳します。予備のマスクを数枚ランドセルにご用意ください。
- ・毎日、清潔なハンカチを持たせる。
- ・手洗い、身の回りの整頓が自分でできるようにする。
- ・好き嫌がなく、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。

