令和７年　４月分献立表

板橋区立高島第一小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	おもにこんなことを学びます	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	水	カレーライス 海藻サラダ りんご	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, 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	くだものの 食べ方	595	18.5
10	木	たけのこごはん めばる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, めばる(骨取り), 白ちくわ	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	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	554	25.1
11	金	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**, **ソフトマーガリン**, 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, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, **パイン**, **おうとう**, **みかん**	牛乳の 取り扱い方	554	23.9
14	月	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, 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, 青な, もやし	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	538	23.7
15	火	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) 黄桃ハーフ缶	○	**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, **黄桃ハーフ缶**	めん類の 盛り付け方と 食べ方	574	26.5
16	水	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん　くろむつの西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	**牛乳**, くろむつ, 白みそ（甘）, とうふ, なまわかめ, いわいなると	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	食器はていねいに 取り扱う	535	24.5
17	木	磯おこわ 生揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ, もちごめ, さとう, じゃがいも, でんぷん	**牛乳**, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, なまあげ, **たまご**	しらたき, にんじん, 青な, キャベツ, だいこん, かんぴょう, 長ねぎ, みずな	おはしの 正しい使い方	531	22.6
18	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー でこぽん	○	**コッペパン**, 油, マヨネーズ（卵不使用), じゃがいも, **こむぎこ**, **バター**	**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, 青な, しめじ, **でこぽん**	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	547	23.1
21	月	【あまつっこ給食】 青菜とゆかりのごはん しろいとたらのレモン風味焼き みそ汁　りんご	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも	**牛乳**, しろいとたら, とうふ, 白みそ（辛）, 赤みそ（辛）	青な, ゆかり, しょうが, **レモン**, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, **りんご**	魚の食べ方	540	23.5
22	火	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, **マカロニ**	**牛乳**, ベーコン, とりもも肉, **プレーンヨーグルト**, ぶた肉	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, 青な	こぼさないように 食べる	575	24.3
23	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, **白ごま**, さとう, じゃがいも, 油, でんぷん	**牛乳**, 花かつお, とりひき肉, **たまご**, なまわかめ, 白みそ（辛）, 赤みそ（辛）	玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, かぶ, もやし, 長ねぎ, 青な	よくかんで食べる	545	23.4
24	木	変わり親子丼 和風サラダ 美生柑	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	**牛乳**, とり肉, こうやどうふきざみ, **たまご**, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, キャベツ, 青な, つぶコーン, **美生柑**	くだものの 食べ方	588	23.1
25	金	【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(玉葱入り)	○	**食パン**, **ソフトマーガリン**, **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	好き嫌いをしないで 残さず食べる	571	21.3
28	月	ごはん ニギスのから揚げ 野菜のからし和え しめじのすまし汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, ごま油	**牛乳**, ニギス, とり肉, とうふ	しょうが, もやし, 青な, にんじん, 玉ねぎ, しめじ	しせいを良くして 食べる	537	22.5
30	水	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**, **プレーンヨーグルト**	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし, **レモン**	決められた時間に 食べおわる	532	23.4

毎月１９日は食育の日です

４月の指導目標

◎給食目標：係を決めてじょうずに準備・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９日(水)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。
- 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。