

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			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)
8	火	ごまごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	642	22.8
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、 こむぎご 、バター、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、 ビザチーズ 、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	665	20.2
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 、でんぶん	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、こんにやく、はくさい、 青な	618	27.8
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、赤さらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトビュッレ、 パイン 、 おうとう 、 みかん	618	26.4
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、でんぶん、 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	599	26.2
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、でんぶん、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	641	29.5
16	水	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん くら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、くらむつ(骨取り)、 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	596	27.2
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、でんぶん	牛乳、ひじき、とり肉、 ささみこんぶ、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	592	25.0
18	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー でこぼん	○	コッペパン 、油、マヨネーズ(卵不 使用)、 じゃがいも、 こむぎご 、 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、 でこぼん	610	25.5
21	月	【あまつこ給食】 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、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、しろいとたら(骨取り)、 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	602	26.0
22	火	ガーリックライス タンダーチキン 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、とりも肉、 ブレンヨーグルト 、ぶた肉	にんにく、しょうが、 トマトビュッレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、青な	642	26.9
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、でんぶん	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	608	25.9
24	木	変わり親子丼 和風サラダ 美生柑	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、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、 れいとうグリーンピース、キャベツ、 青な、つぶコーン、 美生柑	669	26.2
25	金	【鉄分強化】 セサミンハニートースト ◆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、 ポイルトマト、トマトビュッレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	638	23.5
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、でんぶん、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	598	24.9
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 、 はくりきご	牛乳、ぶた肉、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、 もやし、 レモン	593	25.9

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致します。

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、7-mond」、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 (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	556	621	700	23.2	25.6	28.6
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