

令和7年 4月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油	<b>牛乳</b> 、とり肉、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	646	22.0
9	水	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、 <b>白すりごま</b>	<b>牛乳</b> 、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
10	木	ごはん 魚のしょうが風味焼き 甘酢あえ 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 <b>干しうどん</b> 、でんぷん	<b>牛乳</b> 、さかな(さわら)、 白ちくわ	しょうが、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、こんにやく、 はくさい、えのきたけ、青な	618	26.7
11	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ類	○	<b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、 じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	<b>牛乳</b> 、ツナ、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、しめじ、 <b>かんきつ類</b>	610	25.5
14	月	変わり親子丼 和風サラダ いちご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	<b>牛乳</b> 、とり肉、 こうやどうふ、 <b>たまご</b> 、 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、 <b>いちご</b>	669	26.2
15	火	【入学・進級お祝いの行事食】 たけのごはん 魚の西京みそ焼き お祝いすまし汁 お祝いデザート	○	こめ、さとう	<b>牛乳</b> 、油あげ、さかな(さけ)、 白みそ、とうふ、なまわかめ、 いわいなると	たけのこ、にんじん、長ねぎ、 だいこん、青な	644	29.3
16	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) かんきつ類	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、でんぷん、あげ油	<b>牛乳</b> 、とり肉、いか、 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、キャベツ、長ねぎ、 もやし、青な、 <b>かんきつ類</b>	642	30.0
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	<b>牛乳</b> 、ひじき、とり肉、 さざみこんぶ、なまあげ、 <b>たまご</b>	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	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、油、 じゃがいも、赤ざらめ、さとう	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	618	26.4
21	月	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 かんきつ類	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 じゃがいも	<b>牛乳</b> 、さかな(あかうお)、とうふ、 白みそ、赤みそ	青な、ゆかり、しょうが、 <b>レモン</b> 、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 えのきたけ、 <b>かんきつ類</b>	605	26.3
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、 <b>マカロニ</b>	<b>牛乳</b> 、ベーコン、とり肉、 <b>プレーンヨーグルト</b>	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	644	26.4
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、 <b>白ごま</b> 、さとう、 じゃがいも、油、でんぷん	<b>牛乳</b> 、花かつお、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、青な	599	23.6
24	木	カレーライス 海藻サラダ 黄桃缶	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう、ごま油	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 もやし、つぶコーン、 <b>おうとう</b>	679	20.3
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)	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも	<b>牛乳</b> 、レンズまめ、とり肉	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、つぶコーン	630	23.1
28	月	ごはん 小魚のから揚げ 野菜のからし和え すまし汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、 さとう、ごま油	<b>牛乳</b> 、こざかな(にぎす)、 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	○	<b>れいとううどん</b> 、油、さとう、 ごま油、 <b>白すりごま</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>はくりきこ</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ、 なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>プレーンヨーグルト</b>	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、 もやし、 <b>レモン</b>	597	24.4

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掛けるよう、ご家庭でお子様と話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

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、アーモンド、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	560	624	704	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