

令和7年 4月分献立表

板橋区立高島第三小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, こうやとうふきざみ, 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, 粒コーンレトルト, 清見オレンジ	669	26.2
9	水	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ	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, きゅうり, 粒コーンレトルト	599	26.2
10	木	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, 粉チーズ, 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, 粒コーンレトルト,	665	20.2
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, ポイルトマト, トマトピューレ, パイン缶, おうとう缶, みかん缶, レモン	618	26.4
14	月	【入学・進級お祝いの行事食】 たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き お祝いすまし汁	○	こめ, さとう, 油	牛乳, とり肉, 油あげ, めばる, 豆腐, 生わかめ, 祝なると	たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, 青な, えのきだけ	618	27.8
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)	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぷん, あげ油	牛乳, ぶた肉, なまわかめ, だいず, こうやとうふ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, 長ねぎ, 青な, 粒コーンレトルト	641	29.5
16	水	わかめごはん 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう, 糸こんにゃく	牛乳, ぶた肉, 油あげ, 炊き込みわかめ	玉ねぎ, にんじん, しめじ, たけのこ, れいとうグリーンピース, キャベツ, もやし, 青菜, 生姜	642	22.8
17	木	青菜と鮭の混ぜごはん 小魚のから揚げ 豚汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, ごま油, 白ごま, 小麦粉, こんにゃく, 油, じゃがいも	牛乳, 油あげ, さけ, ししゃも, ぶた肉, とうふ, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	しょうが, 青な, にんじん, かんぴょう, 生姜, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	598	24.9
18	金	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(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, 清見オレンジ	610	25.5
21	月	ごまごはん 鶏肉の塩麴焼き 甘酢和え みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも, 白ごま, 黒ごま	牛乳, とうふ, 生わかめ, とり肉, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	青な, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, だいこん, えのきだけ	602	26.0
22	火	【あまつこ給食】 コーンライス 魚のレモン風味(あまつ) キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, でんぷん, バター, さとう	牛乳, ベーコン, さわら, ぶた肉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 青な, 粒コーンレトルト, レモン	642	26.9
23	水	山菜うどん ツナあえ ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん, 油, さとう, こむぎこ	牛乳, とり肉, 油あげ, たまご, ツナ, 豆乳バター, とうにゅう, 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, きゅうり, たけのこ水煮, ふき, ゆでわらび, ほししいたけ	593	25.9
24	木	ホイコーロー丼 中華コーンスープ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぷん	牛乳, ぶた肉, たまご, 赤みそ(辛), とり肉, とうふ	しらたき, にんじん, 青な, キャベツ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, ピーマン, クリームコーン缶, 粒コーンレトルト, 清見オレンジ	592	25.0
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, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーンレトルト	638	23.5
28	月	ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜のごま酢和え 吉野汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白すりごま, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	牛乳, さけ, 白みそ(甘), とうふ, なまわかめ	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, もやし, 青な, しょうが	596	27.2
30	水	ごはん おかかふりかけ ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, 油	牛乳, 花かつお, とりひき肉, たまご, なまわかめ, ひじき, 白みそ(辛), 赤みそ(辛), 油あげ	にんじん, ほししいたけ, かぶ, 長ねぎ, 青な, たけのこ水煮, えのきだけ	608	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



※物資の納入状況や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	557	622	701	23.0	25.4	28.3
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