

令和8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			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)
13	月	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、油、 こむぎこ 、バター、白ごま、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳 、 こなチーズ 、かいそうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 りんご 、キャベツ、もやし、つぶコーン、きゅうり	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	532	17.5
14	火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、じゃがいも、油、でんぶん、こんにゃく	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、ぶた肉、とうふ、生あげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	牛乳の 取り扱い方	582	27.0
15	水	【鉄分強化献立】 油ラーメン ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、生わかめ、だいず	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、長ねぎ、つぶコーン、ほししいたけ、 くだもの	めん類の 盛り付け方と 食べ方	557	25.6
16	木	ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜のごま酢あえ うどん入り吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、白すりごま、じゃがいも、 干しうどん 、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、なまわかめ	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、青な	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	541	23.3
17	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、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、しめじ、青な、 くだもの	くだもの 食べ方	545	22.0
20	月	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、さとう、でんぶん、ごま油、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、たまねぎ、長ねぎ、青な、きゅうり、キャベツ、もやし、つぶコーン、 くだもの	食器は はいていねいに 取り扱う	553	22.0
21	火	【入学・進級祝い給食】 たけのごはん 魚の三味焼き お祝いすまし汁	○	こめ、油、さとう、 ねりごま 、 白ごま	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、白みそ、とうふ、生わかめ、いわいなると	生たけのこ、にんじん、しょうが、長ねぎ、えのきだけ、だいこん、青な	決められた 時間に 食べる	530	26.7
22	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	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 、生わかめ	玉ねぎ、にんじん、れいとうグリーンピース、キャベツ、きゅうり、 くだもの	しせいを 良くして 食べる	572	23.0
23	木	磯おこわ 小魚のから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、きざみこんぶ、ししやも、 たまご	にんじん、しょうが、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、青な	よくかんで 食べる	549	25.8
24	金	ガーリックトースト チリコンカン フルーツポンチ	○	食パン 、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、さとう	牛乳、だいず、ぶたひき肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、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	パン、おかず、 牛乳をかわる がわる食べる	552	22.6
27	月	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) きゅうりとかぶのあえもの みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、でんぶん、あげ油、さとう、ごま油	牛乳、さかな、生あげ、赤みそ、白みそ	しょうが、 レモン 、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、青な、えのきだけ	魚の 食べ方	581	24.1
28	火	山菜うどん ツナとわかめのサラダ ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、ごま油、さとう、 こむぎこ	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ油づけ、なまわかめ、 たまご 、とうにゅうバター、 ブレンヨーグルト	たけのこ、ふき、ゆでわらび、ほししいたけ、にんじん、青な、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 レモン	おはしの 正しい 使い方	590	25.0
30	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 マカロニ	牛乳、ベーコン、とりもも肉、 ブレンヨーグルト 、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、つぶコーン、しょうが、トマトピューレ、キャベツ、えのきだけ	好き嫌いを しないで 残さず 食べる	539	22.7

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だ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御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。
- ・好き嫌いをなく、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。