

令和7年 4月分献立表【2年生～】

板橋区立高島第六小学校

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	グリーンピースとしらすのごはん みそ肉じゃが 野菜のごま酢あえ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、	牛乳 、ぶた肉、しらす干し、 赤みそ（辛）	れいとうグリーンピース、ごぼう、 玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、キャベツ、えのきたけ	601	22.0
9	水	ホイコーロー丼 華風大根 チンゲン菜スープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、 ごま油	牛乳 、ぶた肉、赤みそ(甘)、ベーコ ン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、長ねぎ、 ピーマン、だいこん、きゅうり、 ほししいたけ、はくさい、 チンゲンサイ	593	21.6
10	木	【入学・進級お祝いの行事食】 ごはん さばの塩焼き お祝いすまし汁 さくらゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 白すりごま	牛乳 、さば、なまわかめ、なると、 とうふ	もやし、にんじん、きゅうり、 長ねぎ、えのきたけ、青な	619	27.2
11	金	ココアコッペパン 春野菜のクリームシチュー くだもの(オレンジ)	○	ココアパン 、じゃがいも、油、 バター	牛乳 、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、 オレンジ	605	23.0
14	月	ごはん わかさぎのから揚げ 野菜のからし和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、 さとう、ごま油、じゃがいも、 干しうどん 、	牛乳 、わかさぎ、白ちくわ、	しょうが、もやし、チンゲンサイ、 にんじん、だいこん、こんにゃく、 はくさい、青な	593	20.4
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) くだもの(黄桃)	○	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、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、 キャベツ、長ねぎ、青な、 おうとう	643	28.3
16	水	ごはん 四川豆腐 切り干し大根のナムル	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、とうふ、なまわかめ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、きりぼしだいこん、もやし、 青な	636	27.8
17	木	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 、油あげ、白みそ（辛） 、 赤みそ（辛）	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、かぶのは、長ねぎ、青な、 キャベツ	641	29.2
18	金	ツナドック じゃが芋ポタージュ フルーツポンチ	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳 、ツナ、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、生クリーム、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 クリームコーン、 りんご 、 みかん	630	22.4
21	月	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、 こめこマカロニ	牛乳 、とりもも肉、ベーコン、 ブレンヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、青な	618	24.2
22	火	【あまつこ給食】 青菜とゆかりのごはん シルバーのレモン風味(あまつ) みそ汁 アップルゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 じゃがいも	牛乳 、シルバー、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、	624	27.2
23	水	ジャージャン丼 ひじきサラダ しめじのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま 、じゃがいも、油、	牛乳 、ぶたひき肉、ベーコン だいず、ひじき、赤みそ（甘）	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 しめじ	641	25.1
24	木	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、 バター 、はくりきこ	牛乳 、ぶた肉、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、 赤パプリカ、つぶコーン、 レモン	597	24.0
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、 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	643	24.0
28	月	たけのこごはん 鱈のしょうが風味焼き かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 でんぷん	牛乳 、油あげ、さわら、 たまご	たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、かんぴょう、 みずな	594	28.9
30	水	カレーライス 海藻サラダ くだもの(美生柑)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごむぎこ 、 バター 、さとう、ごま油	牛乳 、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、 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、 みしょうかん	664	20.4

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つたら、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願います。

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	557	621	701	22.4	24.7	27.6
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