

令和8年 4月分献立表

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)
9	木	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが くだもの(きよみ)	○	こめ,むぎ,白ごま,油, じゃがいも,さとう	牛乳,たきこみわかめ, ぶた肉,油あげ	青な,玉ねぎ,いとこんにやく, にんじん,しめじ,たけのこ, きやいんげん,くだもの	623	22.4
10	金	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン,乳不使用ソフトマーガリン, 白すりごま,さとう,油, じゃがいも	牛乳,白いんげん, 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,キャベツ, きゅうり,つぶコーン	618	24.4
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油, こめこ,乳不使用マーガリン, さとう	牛乳,ぶた肉,なまわかめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,りんご,キャベツ, 青な,つぶコーン	622	20.0
14	火	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 大根サラダ	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, ごま油	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, だいこん	614	26.4
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｰ) くだもの(あまなつ)	○	ちゅうかめん,ごま油, 油,でんぶん,あげ油	牛乳,ぶた肉, なまわかめ,だいず, こうやどうふきざみ	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,くだもの	623	28.5
16	木	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚(さわら)の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油	牛乳,さかな,白みそ,とうふ, なまわかめ,いわいなた	キャベツ,だいこん,にんじん, 長ねぎ,えのきたけ,青な	610	27.5
17	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(はっさく)	○	コッペパン,油, 卵不使用マヨネーズ,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	596	24.6
20	月	ごはん のりの佃煮 あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,油,でんぶん	牛乳,佃煮用のり,とりひき肉, たまご,とうふ,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,ほししいたけ,にんじん, 長ねぎ,かぶ,青な	621	27.4
21	火	たけのこごはん 魚(さば)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,さかな	生たけのこ,にんじん,しょうが, 長ねぎ,だいこん,はくさい,青な	612	27.2
22	水	磯おこわ ししゃものから揚げ 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,こぎかな,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	638	28.7
23	木	【誕生日給食】 ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ *4月誕生日の児童にゼリーを提供します	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, ごま油,白ごま	牛乳,ぶた肉,とうふ, かいそうミックス	にんにく,しょうが,にんじん, ほししいたけ,たけのこ, 玉ねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ, キャベツ,つぶコーン	623	26.9
24	金	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン, 乳不使用ソフトマーガリン,油, じゃがいも,さとう	牛乳,レンズまめ,ぶた肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ポイルトマト,パイン,おうとう, みかん	588	21.0
27	月	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚(シルバー)のレモン風味(あまつ) 豚汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま, さとう,でんぶん,じゃがいも	牛乳,さかな,ぶた肉,とうふ, 油あげ,赤みそ,白みそ	しょうが,レモン,ごぼう,にんじん, だいこん,長ねぎ	619	26.1
28	火	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん,油,はくりきこ, さとう,バター	牛乳,ぶた肉,油あげ, さつまあげ,なまわかめ, たまご,プレーンヨーグルト	キャベツ,にんじん,長ねぎ, 青な,レモン	585	24.9
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, 乳不使用ソフトマーガリン,油, こめこマカロニ	牛乳,とりもも肉, プレーンヨーグルト,ぶた肉	にんにく,つぶコーン,しょうが, トマトピューレ,玉ねぎ, にんじん,キャベツ	598	25.1

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



※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
※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(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
4月分平均	549	613	691	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