

令和6年 4月分献立表

板橋区立志村第二小学校

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)	
10	水	グリーンピースごはん 小魚のから揚げ 五目肉じゃが	○	こめ、★白ごま、でんぷん、はくりきこ、油、じゃがいも、さとう	★牛乳、炊き込みわかめ、★ごさかな(いわし)、とり肉、油あげ	グリーンピース、しょうが、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、たけのこ水煮、さやいんげん	643	28.1	
11	木	ドライカレー 海藻入り大根サラダ	○	きになるやさしい白ごま、ほうれん草(飲み物)	こめ、おしむぎ、油、はくりきこ、★白ごま、さとう	とり肉、だいず、海藻ミックス(乾)	きになるやさしい白ごま、ほうれん草、にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、だいこん、粒コーン缶	594	17.7
12	金	たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん	○	こめ、さとう、油	★牛乳、油あげ、★さかな(かれい)、とり肉、なまわかめ	生たけのこ、とうがらし、にんじん、しょうが、長ねぎ、ごぼう、だいこん、青な	592	27.8	
15	月	ごはん ひじきふりかけ 和風卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、おしむぎ、★白ごま、油、さとう、じゃがいも	★牛乳、ひじき、★花かつお、とり肉、たまご、油あげ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	たまねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、かぶ、かぶ(葉)、青な	671	28.3	
16	火	ハニートースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	★食パン、はちみつ、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、さとう	★牛乳、レンズまめ、とり肉	にんにく、たまねぎ、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、★みかん缶	618	21.2	
17	水	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンドリーチキン しめじと卵のスープ	○	こめ、おしむぎ、油、でんぷん	★牛乳、とり肉、★ブレンヨーグルト、れいとう豆腐、たまご	にんにく、しょうが、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、しめじ	597	26.5	
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの(カラマンダリン)	○	むし中華めん、ごま油、★白ごま、油、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	★牛乳、とり肉、なまわかめ、だいず、あおさこ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、ほししいたけ、キャベツ、青な、長ねぎ、★くだもの(カラマンダリン)	618	27.6	
19	金	【入学・進級のお祝いの行事食】 青菜とゆかりのごはん 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	○	こめ、おしむぎ、★白ごま、さとう	★牛乳、★さかな(さけ)、白みそ(甘)、とうふ、なまわかめ、★なると	青な、ゆかり、長ねぎ、えのきたけ、にんじん、★お祝いいちごゼリー(乳、卵、小麦不使用)	612	27.8	
22	月	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、はるさめ、★白ごま	★牛乳、とり肉、れいとう豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ水煮、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、粒コーン缶	593	23.3	
23	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(いちご)	○	★コッペパン、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、はくりきこ、★バター	★牛乳、★ツナ水煮、とり肉、★調理用牛乳、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、青な、しめじ、★くだもの(いちご)	597	24.1	
24	水	変わり親子丼 和風サラダ	○	こめ、おしむぎ、さとう、でんぷん、油	★牛乳、とり肉、こうや豆腐、たまご、なまわかめ	たまねぎ、にんじん、冷凍グリーンピース、キャベツ、青な、粒コーン缶	637	26.7	
25	木	ごはん 魚の醤油麹焼き 野菜のからし和え みそ汁	○	こめ、おしむぎ、さとう、ごま油、★白ごま、じゃがいも	★牛乳、★さかな(くろむつ)、なまわかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	もやし、青な、にんじん、しょうが、だいこん、長ねぎ	601	26.4	
26	金	わかめうどん もやしのごま醤油和え ココアケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、ごま油、★白すりごま、はくりきこ	★牛乳、とり肉、なまわかめ、たまご、とうにゅう	キャベツ、にんじん、長ねぎ、青な、もやし	586	23.2	
30	火	練りごまトースト ABCマカロニスープ くだもの(丸みかん)	○	★食パン、ソフトマーガリン、★ねりごま、★白ごま、グラニューとう、じゃがいも、マカロニ	★牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、★くだもの(まるみかん)	589	20.8	

毎月19日は食育の日です

※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。  
 ※ 食物アレルギーのあるお子さん用にはアレルギー対応表を別途お渡ししています。(★印はアレルギー対応のものです)  
 ※ 本校では「そば」「落花生(ピーナッツ)」「カシューナッツ」「くるみ」「ピスタチオ」「ブラジルナッツ」「ヘーゼルナッツ」「ペカンナッツ」「マカダミアナッツ」「松の実」「キウイフルーツ」は使用していません。  
 ◆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ています。

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：食べ物の仲間をしよう



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	548	611	688	22.6	25.0	27.9
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