

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			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)
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 白ぶどう & 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、 海草ミックス(乾)	きになるやさしい、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	「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつ	533	16.3
12	金	たけのごはん 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(かれない)、 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	牛乳の 取り扱い方	531	25.1
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	食器類の 配膳の仕方と かたづけ方	600	25.5
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	パン、おかず、 牛乳をかかわる がわる食べる	554	19.3
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、でんぶん	★牛乳、とり肉、 ★プレーンヨーグルト、 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	食器はていねいに 取り扱う	536	23.9
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの(カラマンダリン)	○	むし中華めん、ごま油、 ★白ごま、油、でんぶん、 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)	めん類の 盛り付け方と 食べ方	554	24.9
19	金	【入学・進級のお祝い行事食】 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)	魚の食べ方	549	25.1
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、 でんぶん、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	よくかんで、 こぼさないように 食べる	532	21.2
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)	くだもの 食べ方	536	21.9
24	水	変わり親子丼 和風サラダ	○	こめ、おしむぎ、さとう、 でんぶん、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	決められた時間に 食べおわる	571	24.1
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(くるむつ)、 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	好き嫌いをしないで 残さず食べる	539	23.9
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	おはしの 正しい使い方	526	21.1
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、 油、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)	しせいを良くして 食べる	529	19.0

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ます。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてしょうずに準備・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11日(木)から始まります。給食では様々な食材を使用しております。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ご協力をお願いします。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ご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。