

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	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、りよくとうはるさめ、 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、長ねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり、もやし	611	26.3
11	木	ガーリックトースト ポークビーンズ 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、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、トマト ピューレ、 パイン缶 、 みかん缶	593	25.3
12	金	カレーライス 海藻入り大根サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、白ごま、 さとう	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、 ピザチーズ、 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、 だいこん	621	19.1
15	月	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの(かんきつ類)	○	コッペパン、油、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、かぶ(薬)、しめじ、 くだもの(かんきつ類)	592	23.9
16	火	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、白みそ、 とうふ、なまわかめ、 いわいなると	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青菜	597	27.4
17	水	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズボテ くだもの(いちご)	○	むしちゅうかめん、ごま油、 油、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 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、ほししいたけ、 キャベツ、長ねぎ、 いちご	620	29.3
18	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、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 、 なまわかめ、白みそ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 かぶ、もやし、長ねぎ、かぶ(薬)	602	26.1
19	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、 ぶた肉、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、青菜	611	28.7
22	月	【あまつこ給食】 ガーリックライス タンドリーチキン 野菜スープ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、 ブレンヨーグルト 、 とうにゅう	にんにく、しょうが、 トマトピューレ、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 青菜	610	25.5
23	火	わかめうどん もやしのおひたし 明日葉カップケーキ	○	れいとううどん、油、さとう、 バター、はくりきこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、花かつお 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、 青菜、もやし、 レモン 、 あしたば粉末	601	25.9
24	水	グリーンピースごはん ししゃものから揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 でんぷん、あげ油、 じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、とうふ、 白みそ、赤みそ	グリーンピース、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 青菜	596	24.6
25	木	練りごまトースト マカロニスープ くだもの(かんきつ類)	○	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	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 くだもの(かんきつ類)	599	21.9
26	金	ごはん 魚の香味焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、 白みそ、 たまご	もやし、青菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、しめじ、にんにく、長ねぎ	629	30.5
30	火	変わり親子丼 和風サラダ くだもの(かんきつ類)	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、油	牛乳、とり肉、 こうやどうふ、 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、青菜、つぶコーン、 くだもの(かんきつ類)	679	27.0

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。
※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。

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

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	612	689	23.3	25.8	28.9
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