

令和6年度 4月分献立表

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
10	水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かきたま汁	牛乳 米 麦 でんぷん あられ麩	牛乳 バサ 鶏肉 豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし ピーマン 長ねぎ えのきたけ 青菜	648 29.1	今年度の給食が 始まります！
11	木	1年生の給食が始まります ガーリックトースト ポークビーンズ りんご	牛乳 パン ソフトマーガリン じゃがいも 赤ざらめ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマトピューレ ポイルトマト りんご	601 25.8	
12	金	カレーライス 海藻入り大根サラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン ごま	牛乳 豚肉 豆乳 海藻ミックス	しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 粒コーン	620 19.6	給食のカレーは、 ルウから手作り しています。
15	月	鉄強化献立 醤油ラーメン 青のりビーンズポテト いちご	牛乳 蒸し中華めん ごま油 ごま でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか わかめ 大豆	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ いちご	620 29.7	今年度も、月に1回 鉄強化献立を取り 入れていきます。 成長期に不足し がちな栄養を意識 してとりましょう。
16	火	ごはん ピリ辛ふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	牛乳 米 麦 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 刻みのり 鶏肉 鶏卵 わかめ みそ	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ にんじん かぶ もやし えのきたけ 長ねぎ かぶ	611 24.7	かぶとかぶの葉を 入れたみそ汁 です。
17	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 ばんさんすう	牛乳 米 押し麦 でんぷん ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 粒コーン 春雨	603 26.5	
18	木	ツナドック 春野菜のクリームシチュー デコポン	牛乳 パン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 ツナ水煮 鶏肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ グリーンアスパラ デコポン	603 24.3	春野菜のかぶや アスパラなどが たっぷり入った シチューです。
19	金	たけのこごはん さばのしょうが風味焼き さわにわん	牛乳 米 砂糖	牛乳 油揚げ さば 豚肉 わかめ	たけのこ にんじん しょうが 長ねぎ ごぼう 大根 青菜	603 28.3	今が旬の ”生たけのこ”を 使った混ぜごはん です。
22	月	青菜とゆかりのごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	牛乳 米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ	青菜 ゆかり 玉ねぎ 糸こんにゃく しめじ にんじん たけのこ グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ	605 21.7	素揚げしたごぼう のパリパリ感が アクセントになっ ているサラダです。
23	火	あまつっこ給食 ガーリックライス タンドリーチキン 野菜スープ 清見オレンジ	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 鶏肉 プレーンヨーグルト 豚肉	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ 粒コーン 青菜 清見オレンジ	642 25.7	あまつっこ給食は タンドリーチキンを 取り入れます。
24	水	入学祝いの行事食 赤飯 めばるの西京みそ焼き 甘酢あえ お祝いすまし汁	牛乳 米 もち米 ささげ 砂糖	牛乳 めばる みそ わかめ 豆腐 祝なると	キャベツ にんじん 大根 長ねぎ 白菜 えのきたけ 青菜	599 29.4	1年生の入学と それぞれの進級を お祝いしましょう！ すまし汁には「祝」 と書かれたなると が入っています。

25日～30日は裏面をご覧ください。

日曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
		熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
25 木	練りごまトースト マカロニスープ フルーツポンチ	牛乳	パン グラニュー糖 ソフトマーガリン 練りごま ごま シェルマカロニ じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ パイン 黄桃 みかん	625 20.1	
26 金	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	牛乳	うどん 油 すりごま 砂糖 ソフトマーガリン 薄力粉	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 鶏卵 プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん 長ねぎ 青菜 もやし レモン	600 25.3	ケーキは ヨーグルトが入っ ているので、しっとり した仕上がります。
30 月	グリーンピースごはん きびなごの唐揚げ 春野菜のみそ汁	牛乳	米 麦 ごま でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 炊き込みわかめ きびなご 豆腐 みそ	グリーンピース しょうが にんじん 青菜 新玉ねぎ 春キャベツ	594 23.5	今が旬のグリーン ピースや新玉ねぎ などの春野菜を 使った献立です。 旬の味を 楽しみましょう。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 612Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.9g カルシウム 342mg

4月

給食指導
栄養指導

係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
食べ物の仲間を知ろう

ご進級、おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まります。学年が上がり、ついこの間までより少し大人になりましたね。クラス替えなどもあり、新しい環境で始まる学校生活に期待と不安が入り混じっていると思います。元気に学校生活を送るためには、毎日の食生活が重要です。今年度も安心・安全でおいしい給食を目指し、給食室一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

給食の前に 必ず手洗いをしましょう

コロナ禍には意識して行っていた
“手洗い”ですが、今はどうでしょうか。
新年度が始まるこの機会に、
正しい手洗いができているか、
確認してみましょう。

● 23日は「あまつっこ給食」の日です。

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と、板橋区内の学校に通う児童との交流給食です。
天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している健康改善を目的とした全寮制の特別支援学校です。
ぜんそく、肥満、虚弱、偏食等の児童が、豊かな自然環境の中で生活しています。
今回は、天津わかしお学校の給食に出ている「タンドリーチキン」を取り入れました。

板橋区の食育キャラクター
「いたばちい」の紹介



「食育キャラクター原画コンクール」で区内の児童生徒から集まった、
たくさんの作品から選ばれました。

✿ プロフィール ✿

- *板橋区の鳥「ハクセキレイ」
- *性格: みんなにやさしい
- *誕生日: 2月1日
- *好きな給食: カレー
- *好きなこと: 料理

- ✿いつもエプロンをつけている
- ✿話すとき、言葉の終わりに「ちい」とつく

今年も、給食だよりや一口メモなど
いろいろなところで登場します！