



# 令和3年4月分献立表



## 板橋区立紅梅小学校

日曜日	曜日	こんだて	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	金	わかめごはん 魚のごまみそ焼き 千草煮	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、ねりごま	牛乳、たきこみわかめ、 さかな、白みそ、油あげ	糸こんにやく、キャベツ、 にんじん、もやし、青な	638	27.6
12	月	カレーライス フレンチサラダ	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳、 ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 グリーンアスパラ、つぶコーン	698	27.2
13	火	練りごまトースト ボルシチ くだもの	食パン、はちみつ、 ソフトマーガリン、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、ベーコン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、エリンギ、 ポイルトマト、パセリ、くだもの	629	22.3
14	水	麻婆豆腐丼 ナムル くだもの 昨日	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、 とうふ、赤みそ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、青な、もやし、 とうがらし、くだもの	682	20.2
15	木	ホットピザサンド さっぱりポトフ フルーツポンチ	コッペパン、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、ベーコン、 ピザチーズ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、パセリ、 パイン、おうとう、みかん	678	28.2
16	金	醤油ラーメン 大豆とポテトのフライ	むしちゅうかめん、 ごま油、白ごま、油、 でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、いか、ぶた肉、 なまわかめ だいず	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、チンゲンサイ、 長ねぎ	685	30.2
19	月	新たけのこ入りおこわ 魚の南部焼 和風サラダ	こめ、黒ごま、白ごま、 油、さとう	牛乳、油あげ、 さかな、なまわかめ	たけのこ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、きゅうり、だいこん	633	27.3
20	火	ごはん とりにくの塩麴焼き 糸寒天のごま酢あえ 新玉ねぎのみそ汁	こめ、むぎ、白ごま、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、 いとかんてん、油あげ、 とうふ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	にんじん、もやし、青な、 つぶコーン、きゅうり、玉ねぎ	647	23.1
21	水	中華丼 海藻サラダ くだもの	こめ、むぎ、油、 でんぷん、ごま油、 白ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、 むきえび、いか、 うずらたまご、 かいそうミックス	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、はくさい、 チンゲンサイ、エリンギ、しょうが、 キャベツ、つぶコーン、くだもの	646	26.6
22	木	根菜ドック ポークビーンズ	コッペパン、油、 さとう、白ごま、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ちりめんじゃこ、 ピザチーズ、ぶた肉、だい ず	ごぼう、にんじん、セロリー、 玉ねぎ、パセリ、ポイルトマト、 トマトピューレ	658	23.6
23	金	<あまつっこ給食の日> グリーンピースごはん 魚のレモン風味 さわにわん くだもの	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、油	牛乳、たきこみわかめ、 さかな、ぶた肉、なまわか め	グリーンピース、しょうが、 レモン、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、長ねぎ、 みずな、くだもの	638	23.8
26	月	五目かけうどん もやしのごま醤油和え 明日葉カップケーキ	れいとううどん、油、 さとう、ごま油、 白すりごま、バター、 はくりきこ	牛乳、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、たまご、 ブレンヨ-グルト	にんじん、青な、長ねぎ、 キャベツ、えのきたけ、もやし、 とうがらし、レモン、 あしたばふんまつ	641	21.9
27	火	こぎつねごはん 小魚のカレー揚げ 根菜汁	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、こむぎこ、 あげ油、ごま油、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、とりひき肉、 油あげ、こさかな	しょうが、にんじん、さやいんげ ん、 ごぼう、れんこん、だいこん、 長ねぎ、青な	621	26.1
28	水	そぼろごはん 春野菜の旨煮 くだもの	こめ、むぎ、さとう、 油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、 とり肉、こうやどうふ	にんじん、しょうが、こまつな、 ごぼう、こんにやく、たけのこ、 とうがらし、だいこん、 ほししいたけ、さやいんげん、 くだもの	647	26.4
30	金	ご飯 茎わかめのつくだ煮 魚の照り焼き のっぺい汁	こめ、むぎ、白ごま、 さとう、ごま油、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、くきわかめ、 花かつお、さかな、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	657	29.5

毎月19日は食育の日です

### 4月の指導目標

◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片づけをしよう

◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



※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。※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち「7-モト、カシューナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

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	586	653	736	23.2	25.6	28.6
板橋区学校給食摂取基準	583	650	732	9.2~29.1	21.1~32.5	23.4~36.6