

令和6年 4月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 れいとうグリーンピース、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン	606	25.2
11	木	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ りんご(サンふじ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 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、 つぶコーン、りんご(サンふじ)	610	26.4
12	金	【入学・進級のお祝いの行事食】 ごはん メバルの西京味噌焼 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、いわいなんと	キャベツ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	597	27.4
15	月	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、でんぶん	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(葉)	602	26.1
16	火	練りごまトースト マカロニスープ 樹上完熟甘夏	○	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、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 樹上完熟甘夏	586	21.0
17	水	たけのごはん 赤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、 青な	593	28.4
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト スライスパン缶	○	むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、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、スライスパン缶	624	29.4
19	金	【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、ベーコン、鶏もも肉、 ブレンヨーグルト、ぶた肉	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、青な、つぶコーン	605	25.3
22	月	グリーンピースごはん ニギスのから揚げ 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん、 あげ油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、こざかな、 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、青な	593	24.5
23	火	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、赤ざらめ、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、おうとう、みかん	604	24.3
24	水	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、 こむぎご、バター、白ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、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、つぶコーン	627	20.2
25	木	ごはん アジの南部焼き 野菜のからし和え しめじと卵のスープ	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、とうふ、たまご	もやし、青な、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、しめじ	656	31.0
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	○	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、さつまあげ、 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、青な、 もやし、レモン	585	25.1
30	火	変わり親子丼 和風サラダ りんご(シナノゴールド)	○	こめ、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	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、キャベツ、 青な、つぶコーン、りんご(シナノゴ ールド)	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、7モード、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	549	612	690	23.3	25.8	28.8
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