

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)
9	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	606	25.2
10	水	ゆかりごはん 五目肉じゃが ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, あげ油	牛乳, とり肉, 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	20.6
11	木	ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスウ かんきつ類	○	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, つぶコーン, かんきつ類	646	26.7
12	金	ごはん 魚の南部焼き 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, でんぷん	牛乳, さかな (あかうお), 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
15	月	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, ちょうりよう牛乳 , 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	631	19.4
16	火	練りごまトースト マカロニスープ いちご	○	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, いちご	601	21.6
17	水	変わり親子丼 和風サラダ	○	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, 青な, つぶコーン	643	26.7
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト 黄桃缶	○	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, とり肉, いか, 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, おうとう	624	29.2
19	金	【入学・進学のお祝いの行事食】 たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き お祝いすまし汁 りんごゼリー	○	こめ, さとう	牛乳, 油あげ, さかな (あじ), とうふ, いわいなんと, なまわかめ	生たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	630	29.3
22	月	ごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 油	牛乳, さかな (シルバー), 白みそ, とり肉, なまわかめ	キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ごぼう, 青な	598	26.3
23	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ類	○	コッペパン , 油, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも, こむぎこ , バター	牛乳, ツナ, とり肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳 , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), しめじ, かんきつ類	601	24.2
24	水	グリーンピースごはん 小魚のから揚げ 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, こぎかな (めひかり), 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
25	木	【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, バター	牛乳, とり肉, ベーコン ブレンヨーグルト	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	601	24.4
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, とり肉, 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	589	24.3
30	火	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(葉)	592	23.8

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	551	614	693	22.8	25.1	28.1
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