

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, ボイルトマト, トマト ピューレ, <b>パイン缶</b> , <b>おうとう缶</b> , <b>みかん缶</b>	597	24.3
10	水	ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスウ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, りよくとうはるさめ, <b>白ごま</b>	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, キャベツ, つぶコーン	604	26.6
11	木	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, <b>ごむぎこ</b> , <b>バター</b> , <b>白ごま</b> , さとう	牛乳, ぶた肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , <b>ピザチーズ</b> , かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, だいこん, つぶコーン	603	20.1
12	金	新たけのごはん 魚のしょうが風味焼き さわにわん くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, 油	牛乳, 油あげ, さば, ぶた肉, なまわかめ	生たけのこ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, だいこん, 青な, <b>きよみオレンジ</b>	593	28.4
15	月	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	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	602	21.3
16	火	練りごまトースト マカロニスープ くだもの	○	食パン, ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白ごま</b> , グラニューとう, じゃがいも, 油, <b>シェルマカロニ</b>	牛乳, ベーコン, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, <b>みしょうかん</b>	596	21.6
17	水	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, <b>白ごま</b>	牛乳, 花かつお, とりひき肉, <b>たまご</b> , 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)	601	26.5
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のリビーンズポテト くだもの	○	むしちゅうかめん, ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 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, 青な, 長ねぎ, <b>ニューサマーオレンジ</b>	616	28.4
19	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, <b>黒ごま</b> , <b>白ごま</b> , さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, アカウオ, とうふ, <b>たまご</b> , なまわかめ	もやし, 青な, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, しめじ	621	30.4
22	月	【入学・進級のお祝いの行事食】 五目ちらし寿司 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, <b>白ごま</b>	牛乳, クロムツ, 油あげ, 白みそ, とうふ, なまわかめ, いわいなたと	にんじん, かけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	607	28.6
23	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, <b>ごむぎこ</b> , <b>バター</b>	牛乳, ツナ, とり肉, ベーコン, <b>ちょうりょう牛乳</b> , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), しめじ, <b>きよみオレンジ</b>	602	23.7
24	水	新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, でんぷん, 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, なまわかめ	グリーンピース, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 青な	596	24.4
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	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, <b>ブレンヨーグルト</b> , 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	606	25.4
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, <b>白すりごま</b> , <b>バター</b> , <b>はくりきこ</b> , <b>白ごま</b>	牛乳, ぶた肉, ささかまぼこ, なまわかめ, <b>たまご</b> , <b>ブレンヨーグルト</b>	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青な, ほししいたけ, もやし, <b>レモン</b>	601	26.4
30	火	変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油, <b>白ごま</b>	牛乳, とり肉, こうやとうふ, <b>たまご</b> , 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, <b>みしょうかん</b>	660	27.1

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-mond、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	544	607	684	23.1	25.5	28.5
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