

令和6年 4月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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)
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、 パイン缶 、 おうとう缶 、 みかん缶	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、 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、 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、 こむぎこ 、 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	603	20.1
12	金	新たけのこごはん 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、 きよみオレンジ	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、 ねりごま 、 白ごま 、グラニューとう、 じゃがいも、油、 シェルマカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 みしょうかん	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、 白ごま	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)	601	26.5
18	木	【鉄分強化】 醤油ラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	むしちゅうかめん、ごま油、 白ごま 、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、 ニューサマーオレンジ	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、 黒ごま 、 白ごま 、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、アカウオ、とうふ、 たまご 、 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、 白ごま	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、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、ベーコン、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、 かぶ(葉)、しめじ、 きよみオレンジ	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、 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	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、 白すりごま 、 バター 、 はくりきこ 、 白ごま	牛乳、ぶた肉、ささかまぼこ、 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、 ほししいたけ、もやし、 レモン	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、 白ごま	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、 みしょうかん	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、アーモンド、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	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