

平成22年 5月分献立表

板橋区立北野小学校

日	曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		ランテールーム 使用クラス
			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)	
6	木	<端午の節句の行事食> 中華ちまき 卵スープ、くだもの	もちごめ、でんぷん、油	やきふた、えび、とり肉 とうふ、たまご、牛乳	にんじん、青な、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、えのきたけ、しょうが、くだもの (やさい 94g)	625	28.1	
7	金	<八十八夜の行事食> 五目かけうどん 抹茶マフィン、くだもの	うどん、こむぎこ、さとう 油	とり肉、油あげ、たまご 牛乳	にんじん、こまつな、長ねぎ、はくさい エリンギ、くだもの (やさい 95g)	689	21.5	
10	月	たまごドッグ ひよこ豆のスープ、くだもの	コッペパン、さとう じゃがいも、油 マヨネーズ	たまご、とり肉 ひよこまめ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、くだもの (やさい 91g)	622	24.2	4-1
11	火	ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	こめ、さとう さといも、油、ごま	さば、みそ、ぶた肉 とうふ、牛乳	とうがらし、にんじん、青な、にんにく 長ねぎ、だいこん、ごぼう、こんにやく (やさい 83g)	661	28.0	4-2
12	水	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ、くだもの	スパゲティ、さとう、油 バター、こむぎこ	ベーコン、いか、えび ピザチーズ、牛乳	にんじん、パセリ、トマト グリーンアスパラ、玉ねぎ、にんにく キャベツ、コーン、くだもの (やさい 171g)	643	25.2	4-3
13	木	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 華風きゅうり	こめ、じゃがいも さとう、でんぷん、油 ごま	とり肉、牛乳	にんじん、さやいんげん とうがらし、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、糸こんにやく、きゅうり (やさい 127g)	650	22.7	4-4
14	金	パンパン コーンシチュー 野菜サラダ、くだもの	パンパン、じゃがいも こむぎこ、さとう、バター 油	とり肉、とうにゅう、牛乳	パセリ、にんじん、にんにく、玉ねぎ コーン、キャベツ、もやし、青な きゅうり、くだもの (やさい 167g)	671	22.1	
17	月	豆腐の中華煮 ナムル、くだもの	こめ、さとう でんぷん、油	ぶた肉、とうふ、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ 長ねぎ、青な、もやし、くだもの (やさい 89g)	654	27.0	3-1
18	火	味噌ラーメン ジャーマンポテト	ちゅうかめん、でんぷん じゃがいも、油、ごま バター	ぶた肉、みそ、ベーコン 牛乳	にんじん、青な、にんにく、しょうが 玉ねぎ、もやし、はくさい、コーン 長ねぎ (やさい 105g)	653	23.4	3-2
19	水	菜めし 筑前煮、くだもの	こめ、じゃがいも さとう、ごま、油	とり肉、白ちくわ こうやどとうふ、牛乳	青な、にんじん、さやいんげん ごぼう、こんにやく、たけのこ、れんこん 干しいたけ、くだもの (やさい 90g)	655	22.6	3-3
20	木	にんじんごはん 初がつおの揚げ煮、みそ汁	こめ、むぎ、でんぷん さとう、ごま、油	かつお、油あげ、みそ 牛乳	にんじん、青な キャベツ、もやし (やさい 90g)	654	32.0	3-4
21	金	<とれたて村給食の日> ガーリックトースト ミネストラスープ ★グリーンサラダ	食パン じゃがいも、でんぷん さとう、マーガリン、油	とり肉、ベーコン 白いんげん、牛乳	にんにく、にんじん、トマト、パセリ、 玉ねぎ、★グリーンアスパラ、セロリー キャベツ、きゅうり (やさい 166g)	626	21.7	
24	月	わかめごはん 小魚のねぎソース 豚汁	こめ、でんぷん こむぎこ、さとう じゃがいも、ごま、油	まめあじ、ぶた肉、とうふ 油あげ、みそ、わかめ 牛乳	にんじん、青な、玉ねぎ、しょうが ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ (やさい 87g)	655	27.6	2-1
25	火	アーモンドトースト ポトフ、くだもの	食パン、グラニューとう じゃがいも、マーガリン アーモンドパウダー、油	ぶた肉、ベーコン ウインナー、牛乳	にんじん、さやいんげん、セロリー 玉ねぎ、キャベツ、こんにやく、くだもの (やさい 105g)	688	24.0	2-2
26	水	じゃごごはん 和風卵焼き 豆腐スープ	こめ、じゃがいも ごま、油	とり肉、たまご、ぶた肉 とうふ、ちりめんじゃこ ひじき、牛乳	にんじん、青な、玉ねぎ、しょうが たけのこ、長ねぎ (やさい 85g)	651	29.3	2-3
27	木	きんぴらバーガー ビーンズシチュー くだもの	丸パン、さとう、じゃがいも こむぎこ、ごま、油、バター	だいた、ぶた肉、ベーコン ピザチーズ、牛乳	にんじん、とうがらし、トマトピューレ トマト、パセリ、ごぼう、玉ねぎ マッシュルーム、にんにく、くだもの (やさい 131g)	707	28.4	2-4
28	金	ごはん、のりの佃煮 鯖のしょうが風味焼き 野菜の炒め煮	こめ、さとう じゃがいも、油	さわら、さつまあげ のり、牛乳	にんじん、さやいんげん、しょうが 長ねぎ、ごぼう、れんこん、たけのこ こんにやく、干しいたけ (やさい 96g)	634	28.9	
31	月	大豆入りツナごはん チンゲンサイスープ くだもの	こめ、むぎ、さとう はるさめ、ごま、油	だいた、ツナ、とり肉 たまご、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、しょうが 玉ねぎ、はくさい、コーン、もやし 干しいたけ、くだもの (やさい 138g)	646	25.2	1-1

5月の指導目標

◎給食指導：正しいせいで よいマナー
(よい食べ方)

◎栄養指導：熱や力のもとになる食べ物を知ろう。

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
※野菜類(野菜・海藻・きのこ等)の使用量表示をしています(1日の目標は300g以上です)。

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)
5月分平均	584	655	735	22.5	25.7	29.9
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0