

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)	
1	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ、油、はくりきこ、 ★バター、★生クリーム、 じゃがいも、さとう	★牛乳、とり肉、★ピザチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 粒コーン缶	580	21.9	
2	木	【こどもの日の行事食】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの(オレンジ)	○	もち米、こめ、油、ごま油、 ★白ごま、はるさめ	★牛乳、焼き豚、とり肉、とうふ、 なまわかめ	ほししいたけ、たけのこ水煮、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、 粒コーン缶、しょうが、 ★くだもの(オレンジ)	604	22.6	
7	火	【八十八夜献立】 抹茶トースト チリコンカン フルーツポンチ	○	★食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 さとう	★牛乳、★コンデンスミルク、 白いんげん、ぶた肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、★パイナップル、 ★おうとう、★みかん缶	603	21.9	
8	水	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、おしむぎ、じゃがいも、油、 はくりきこ、★バター、さとう、 ごま油、★白ごま	★牛乳、とり肉、とうにゅう、 ★ピザチーズ、海藻ミックス(乾)	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 ★りんご、キャベツ、粒コーン缶	640	20.9	
9	木	【東京都の郷土料理】 酢五目(大島の郷土料理) さばの照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 ★白ごま、でんぶん	★牛乳、とり肉、油あげ、 ★さかな(さば)、とうふ、もずく、 たまご	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ水煮、こんにやく、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	615	29.4	
10	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 わかめのみそ汁 くだもの(りんご)	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 じゃがいも	★牛乳、とり肉、こうやどうふ、 油あげ、なまわかめ、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ、 ★くだもの(りんご)	632	26.0	
13	月	七穀ゆかり入りごはん さけの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、おしむぎ、ななこく、 ★白ごま、油、じゃがいも	★牛乳、★さかな(さけ)、ぶた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)	ゆかり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 長ねぎ	624	29.6	
14	火	Soy(ソイ)ドッグ 米粉のシチュー くだもの(なつみ)	○	★ココアパン、油、じゃがいも、 ジェルマカロニ、こめこ、★バター	★牛乳、だいち、だいちミート、 ★ピザチーズ、とり肉、 ★調理用牛乳、とうにゅう、 白いんげん豆ペースト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、★くだもの(なつみ)	614	27.3	
15	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	きになるやさい 白ぶどう& ほうれん草	こめ、おしむぎ、さとう、でんぶん、 油、★白ごま	とり肉、たまご、油あげ、なまわかめ	きになるやさい 白ぶどう&ほうれん草、 たまねぎ、冷凍グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、もやし、粒コーン缶、 にんにく	611	18.8
16	木	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 茎わかめと大根の和え物	○	こめ、おしむぎ、油、★白ごま、 じゃがいも、揚げ油、さとう、 でんぶん、ごま油	★牛乳、とり肉、細切り茎わかめ	こまつな、たまねぎ、たけのこ水煮、 しめじ、にんじん、糸こんにやく、 さやいんげん、だいこん、きゅうり	597	19.7	
17	金	【食育の日献立】 麦ごはん ふかの揚げ煮 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、でんぶん、 はくりきこ、揚げ油、さとう、油、 じゃがいも	★牛乳、★さかな(ふか)、 ★さつまいも、とうふ	しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、さやいんげん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	682	27.6	
20	月	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、おしむぎ、★白ごま、 じゃがいも、油、さとう	★牛乳、炊き込みわかめ、とり肉、 たまご、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	★カリカリ梅干し、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、だいこん、はくさい、 えのきたけ、青な	604	24.5	
21	火	ココアパン シェパードパイ(イギリス料理) ひよこ豆のスープ	○	★ココアパン、じゃがいも、 ★バター、油、はくりきこ、★白ごま	★牛乳、★調理用牛乳、ぶた肉、 ★ピザチーズ、ひよこまめ、とり肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、キャベツ、 青な	640	26.5	
22	水	マーボー豆腐丼 グレープゼリー	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	ぶた肉、だいち、れいとうどうふ、 赤みそ(甘)	★オレンジジュース、にんにく、 しょうが、にんじん、たけのこ水煮、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 ぐれーぷゼリー	590	19.3	
23	木	茎わかめと青菜のごはん 赤うおの香り焼き かきたま汁	○	こめ、おしむぎ、さとう、でんぶん	★牛乳、たきこみきわかめ、 ★さかな(赤うお)、とうふ、 なまわかめ、たまご	青な、しょうが、にんにく、はくさい、 にんじん、長ねぎ、えのきたけ	594	28.1	
24	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	むし中華めん、ごま油、油、★白ごま、 でんぶん、じゃがいも、揚げ油	★牛乳、ぶた肉、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)、だいち	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、はくさい、粒コーン缶、青な、 長ねぎ	601	27.0	
27	月	菜飯 黒むつのにんにくみそ焼き 利休汁	○	こめ、おしむぎ、★白ごま、さとう、 ごま油、油、じゃがいも、★ねりごま	★牛乳、★さかな(黒むつ)、 赤みそ(甘)、赤みそ(辛)、白みそ (辛)	青な、にんにく、長ねぎ、ごぼう、 こんにやく、だいこん、にんじん、 チンゲンサイ	635	26.6	
28	火	カレー焼きパン ワンタンスープ くだもの(パイナップル)	○	★ショートニングパン(柏)、油、 はくりきこ、ソフトぼんご、 ウェーブワンタン、ごま油、 ★白ごま	★牛乳、ぶた肉、だいちミート、 とり肉	にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 ★くだもの(パイナップル)	625	25.2	
29	水	【とれたて村給食】 コーンライス ★最上産アスパラと春野菜のクリーム煮 くだもの(カラマンダリン)	○	こめ、おしむぎ、★バター、油、 じゃがいも、はくりきこ	★牛乳、とり肉、白いんげん、 ★調理用牛乳、とうにゅう、 ★ピザチーズ	にんにく、粒コーン缶、たまねぎ、 にんじん、グリーンアスパラ、かぶ、 かぶ(葉)、★くだもの(カラマンダリン)	641	20.6	
30	木	【SDGs献立】 ごはん エコふりかけ いわしのピリ辛揚げ のっぺい汁	○	こめ、おしむぎ、さとう、はくりきこ、 でんぶん、揚げ油、ごま油、 じゃがいも	★牛乳、★けずりぶし、 ★ござかな(いわし)、油あげ	しょうが、にんにく、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	603	24.7	
31	金	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん、油、はくりきこ、 さとう、ごま油、でんぶん	★牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ぶた肉、赤みそ(甘)	にんじん、青な、たまねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ水煮	617	25.7	

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。
 ※ 食物アレルギーのあるお子さん用にはアレルギー対応表を別途お渡ししています。(★印はアレルギー対応のものです)
 ※ 本校では「そば」「落花生(ピーナッツ)」「カシューナッツ」「くるみ」「ピスタチオ」「ブラジルナッツ」「ヘーゼルナッツ」「ペカンナッツ」
 「マカダミアナッツ」「松の実」「キウイフルーツ」は使用していません。
 ◆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。
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

5月

の指導目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんとをもって食べよう
 ◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう



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	553	617	695	22.2	24.5	27.3
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