



日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	【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 いちご	○	もちこめ、こめ、油、ごま油、 りよくとろはるさめ、 <b>白ごま</b>	牛乳、やきぶた、とり肉、とうふ、 なまわかめ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 <b>いちご</b>	593	22.4
2	木	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 <b>しちこく</b> 、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 とうふ、なまわかめ、 <b>たまご</b>	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	647	31.6
7	火	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎご</b> 、バター、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 <b>ピザチーズ</b> 、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 つぶコーン	632	20.7
8	水	酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 <b>白ごま</b> 、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 とうふ、もずく、 <b>たまご</b>	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、こんにゃく、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	640	32.2
9	木	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢つけ	○	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも、あげ油、さとう、 でんぷん	牛乳、ちりめんじゃこ、 とりひき肉	こまつな、玉ねぎ、たけのこ、 しめじ、にんじん、いとこんにゃく、 さやいんげん、だいこん	601	21.0
10	金	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、コンデンスミルク、 白いんげん、ぶたひき肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	599	23.6
13	月	みそラーメン 大豆とポテトのフライ みかん	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、油、でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、 <b>だいず</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、青な、長ねぎ、 <b>みかん</b>	625	26.8
14	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> 、油あげ、 ツナ水煮、なまわかめ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、つぶコーン、にんにく	652	26.8
15	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 冷凍パイ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とりひき肉、こうやどうふ、 ひじき	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 もやし、 <b>冷凍パイ</b>	613	24.6
16	木	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、とうふ、 油あげ、赤みそ、白みそ	青な、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	629	29.4
17	金	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	○	<b>ココアパン</b> 、じゃがいも、 <b>バター</b> 、 油、 <b>こむぎご</b>	牛乳、ちようりよう牛乳、 ぶたひき肉、 <b>ピザチーズ</b> 、 ひよこ豆、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 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	629	26.2
20	月	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶたひき肉、 <b>たまご</b> 、赤みそ、 白みそ	カリカリうめぼし、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、青な	600	24.1
21	火	麦ごはん ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、 <b>こむぎご</b> 、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、さつまあげ、 とうふ	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、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青な	613	26.4
22	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>こむぎご</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン	610	22.0
23	木	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、 <b>こむぎご</b> 、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、さかな、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	642	25.4
24	金	焼きカレーパン ワンタンスープ 冷凍みかん	○	<b>ショートニングパン</b> 、油、 <b>こむぎご</b> 、 <b>ソフトパンこ</b> 、 <b>ウェーブワンタン</b> 、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、 <b>だいず</b> 、とり肉	にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 <b>冷凍みかん</b>	630	25.4
27	月	 学習発表会(運動)振替休業日						
28	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b>	牛乳、 <b>だいず</b> 、 <b>だいずミート</b> 、 ベーコン、 <b>ピザチーズ</b> 、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、セロリー、にんじん、 かぶ、ポイルトマト、 <b>パイ</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	587	25.5
29	水	マーボー豆腐丼 さわかめと大根の和え物 メロン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、 <b>だいず</b> 、 れいとうどうふ、赤みそ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、だいこん、きゅうり、 <b>メロン</b>	631	25.0
30	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 <b>こむぎご</b> 、 さとう、ごま油、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶたひき肉、赤みそ	にんじん、青な、玉ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	607	25.7
31	金	【とれたて村給食】 コーンライス ★最上町産アスパラと春野菜の クリーム煮 みかん	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、 じゃがいも、 <b>こむぎご</b>	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 <b>ちようりよう牛乳</b> 、 とうにゅう、 <b>ピザチーズ</b>	にんにく、つぶコーン、玉ねぎ、 にんじん、★ <b>グリーンアスパラ</b> 、 かぶ、かぶ(葉)、 <b>みかん</b>	645	20.3

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、7-Eleven、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あります。  
★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。

出典：いらすとや

## 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	557	621	700	22.9	25.3	28.2
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