

令和6年 5月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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)
1	水	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	ジョア	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、 じゃがいも	ジョア、さかな、ぶた肉、とうふ、 油あげ、赤みそ、白みそ	青な、 りんご 、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、こんにやく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	629	29.4
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 かしわもち	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	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、冷凍かしわもち（葉なし）	593	22.4
7	火	カレー焼きパン～チーズ風味～ ワンタンスープ 黄桃ハーフ缶	○	チーズパン、油、 こむぎこ、ソフトパンこ、 ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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、 黄桃ハーフ缶	630	25.4
8	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ 冷凍みかん	○	おしちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、だいず	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、 冷凍みかん	625	26.8
10	金	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 じゃがいも、あげ油、さとう、 でんぶん	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、いとこんにやく、 さやいんげん、だいこん	601	21.0
13	月	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、 ななこ 、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 とうふ、なまわかめ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	633	30.7
14	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、だいず、だいずミート、 ベーコン、 ピザチーズ 、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、 パイン 、 おうとう 、 みかん	587	25.5
15	水	茎わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、 かむかむわかめごはんのもと、 さかな、赤みそ、白みそ	青な、ごぼう、こんにやく、 だいこん、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ	608	26.3
16	木	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、 こむぎこ 、 バター 、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 ピザチーズ 、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、 りんご 、キャベツ、 つぶコーン	632	20.7
17	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 樹上完熟セミノール	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	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、 樹上完熟セミノール	595	24.0
20	月	【かみキューデー】 麦ごはん ししやものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししやも、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、こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	613	26.4
21	火	【イギリス料理】 ココアパン シェパーズパイ(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、 こむぎこ	牛乳、ちょうりよう牛乳、 ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 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
22	水	【郷土料理～大島～】 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、 白ごま 、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 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、こんにやく、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	621	30.2
23	木	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 メロン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 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、 メロン	631	25.0
24	金	【運動会応援給食】 あぶたま井 野菜のにんにく醤油ドレッシング ソファール元氣ヨーグルト	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、 なまわかめ、 ソファール元氣ヨーグル ト	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	650	25.3
28	火	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 ねりごま 、 白すりごま 、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
29	水	梅若ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、 こむ ぎこ 、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、さかな、油あげ、たきこみわか め	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な カリカリうめぼし	642	25.4
30	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎこ 、 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 河内晩柑	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、 ピザチーズ	にんにく、つぶコーン、玉ねぎ、 にんじん、★グリーンアスパラ、 かぶ、かぶ(葉)、 河内晩柑	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、乳、7-ミート、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。
★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使って食べよう

◎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	555	619	698	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