

# 令和7年5月 献立表

板橋区立中台小学校

| 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  | 木  | 菜飯<br>魚(さけ)の塩こうじ焼き<br>春野菜の豚汁                        | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも   | 牛乳、さけ、ぶた肉、とうふ、赤みそ、白みそ   | 青な、こんにやく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ  | 601         | 28.0     |
| 2  | 金  | 【こどもの日の行事食】<br>中華風まぜごはん<br>春雨と豆腐のスープ<br>みかんゼリー      | ○  | もちごめ、こめ、油、ごま油、りよくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>                                     | 牛乳、ぶた肉、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、さやいんげん、玉ねぎ、つぶコーン、青な、しょうが、 <b>みかん</b>               | 602         | 22.8     |
| 7  | 水  | ごはん<br>のりの佃煮<br>新じゃがのそぼろ煮<br>野菜のごまからし和え             | ○  | こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、あげ油、油、でんぶん、 <b>白すりごま、ねりごま、ごま油</b>                       | 牛乳、のり、とり肉   | 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、いとこんにやく、グリーンピース、もやし、青な、しょうが                           | 627         | 21.4     |
| 8  | 木  | 抹茶トースト<br>チリコンカン<br>みそドレッシングサラダ                     | ○  | <b>食パン、マーガリン</b> 、グラニューとう、油、じゃがいも、さとう、ごま油                               | 牛乳、 <b>コンデンスミルク</b> 、白いんげん、ぶた肉、ベーコン、なまわかめ、白みそ                     | 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、青な、もやし                        | 610         | 25.0     |
| 9  | 金  | こぎつねごはん<br>魚(さば)の照り焼き<br>さわにわん                      | ○  | こめ、むぎ、さとう、油   | 牛乳、油あげ、とり肉、さば、ぶた肉   | にんじん、しょうが、さやいんげん、ごぼう、だいこん、たけのこ、長ねぎ                                      | 602         | 28.9     |
| 12 | 月  | キムチチャーハン<br>ワンタンスープ<br>フルーツヨーグルトかけ                  | ○  | こめ、むぎ、油、 <b>ウェーブワンタン</b> 、ごま油   | 牛乳、ぶた肉、とり肉、 <b>プレーンヨーグルト</b>                                      | にんじん、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 <b>おうとう、パイン、みかん</b> | 622         | 22.2     |
| 13 | 火  | カレーうどん<br>肉まん風蒸しパン                                  | ○  | <b>れいとううどん</b> 、油、でんぶん、 <b>こむぎこ</b> 、さとう、ごま油                            | 牛乳、とり肉、なると、ぶた肉、赤みそ  | 玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、たけのこ  | 618         | 26.3     |
| 14 | 水  | あぶたま丼<br>レンズ豆のサラダ                                   | ○  | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油  | 牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> 、油あげ、レンズまめ                                     | 玉ねぎ、青な、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし   | 655         | 26.7     |
| 15 | 木  | Soy(ソイ)ドッグ<br>キャベツのクリームスープ<br>くだもの(なつみ)             | ○  | <b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>こむぎこ、マーガリン</b> 、 <b>なまクリーム</b>                | 牛乳、 <b>だいち、だいちミート</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、キャベツ、 <b>なつみ</b>                             | 601         | 25.8     |
| 16 | 金  | わかめごはん<br>魚(あかうお)の香りソースかけ<br>利休汁                    | ○  | こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b>  | 牛乳、たきこみわかめ、あかうお、赤みそ、白みそ   | <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、しそ、ごぼう、こんにやく、だいこん、にんじん、チンゲンサイ                      | 608         | 25.8     |
| 19 | 月  | 鶏ひき肉のカレーライス<br>和風サラダ                                | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ、マーガリン</b> 、さとう                                   | 牛乳、とり肉、 <b>だいち</b> 、とうにゅう   | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 <b>りんご</b> 、キャベツ、きゅうり、つぶコーン                         | 646         | 20.9     |
| 20 | 火  | 七穀ごはん<br>魚(くろむつ)のにんにくみそ焼き<br>おひたし<br>かきたま汁          | ○  | こめ、むぎ、ななこく、さとう、ごま油、でんぶん   | 牛乳、くろむつ、赤みそ、 <b>花かつお</b> 、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  | 636         | 30.3     |
| 21 | 水  | みそラーメン<br>大豆とポテトのフライ                                | ○  | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油                                     | 牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、 <b>だいち</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                                | 606         | 26.9     |
| 22 | 木  | ダブル黒糖ミルクトースト<br>さっぱりポトフ<br>くだもの(みしょうかん)             | ○  | <b>黒ざとう食パン、マーガリン</b> 、黒ざとう、油、じゃがいも                                      | 牛乳、 <b>コンデンスミルク</b> 、とり肉、ベーコン                                     | にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、 <b>みしょうかん</b>                                   | 602         | 20.5     |
| 23 | 金  | 【鉄分強化献立】<br>◆高野豆腐のそぼろ丼<br>ひじきサラダ<br>くだもの(メロン)       | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>   | 牛乳、とり肉、 <b>こうやどうふ</b> 、ひじき  | にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、 <b>メロン</b>                           | 600         | 24.2     |
| 26 | 月  | スパゲッティあけぼのソース<br>さいころサラダ                            | ○  | <b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>マーガリン</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   | 630         | 22.8     |
| 27 | 火  | 【とれたて村給食】<br>コーンピラフ<br>◆最上町産アスパラのサラダ<br>トマトとたまごのスープ | ○  | こめ、むぎ、 <b>マーガリン</b> 、油、さとう、じゃがいも、でんぶん                                   | 牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ベーコン、 <b>たまご</b>                             | 玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、キャベツ、きゅうり、 <b>グリーンアスパラ</b> 、セロリ、ポイルトマト、青な                | 610         | 22.0     |
| 28 | 水  | ごはん<br>豆腐の中華煮<br>茎わかめと大根のピリ辛<br>くだもの(すいか)           | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん、 <b>白ごま</b>  | 牛乳、ぶた肉、とうふ、 <b>くきわかめ</b>  | 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、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、 <b>すいか</b>             | 601         | 23.7     |
| 29 | 木  | ごはん<br>ししゃもの南蛮づけ<br>ごま和え<br>まるごとわかめスープ              | ○  | こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b>                          | 牛乳、ししゃも、ぶた肉、 <b>くきわかめ</b> 、なまわかめ、 <b>めかぶわかめ</b>                   | 長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、青な、たけのこ、えのきたけ、しょうが                                    | 616         | 23.8     |
| 30 | 金  | かおりごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>みそ汁                            | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、油   | 牛乳、ツナ、 <b>たまご</b> 、とうふ、白みそ、赤みそ                                    | かおり、玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、青な   | 610         | 24.8     |

※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、A-モト、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、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

毎月19日は食育の日です



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       | 552         | 615       | 693       | 22.3      | 24.6      | 27.5      |
| 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 |