

令和7年 5月分献立表

板橋区立北前野小学校

| 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  | 【こどもの日の行事食】<br>中華風混ぜごはん<br>春雨と豆腐のスープ<br>くだもの(いちご)   | ○  | もちごめ、こめ、油、ごま油、<br>りょくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>                            | <b>牛乳</b> 、ぶた肉、とり肉、<br>なまわかめ、とうふ                            | ほししいたけ、たけのこ、<br>にんじん、ごぼう、さやいんげん、<br>玉ねぎ、つぶコーン、青な、<br>しょうが、 <b>くだもの</b>                              | 594         | 21.8     |
| 2  | 金  | 七穀ごはん<br>魚(さば)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、<br>ごま油、でんぶん                                        | <b>牛乳</b> 、さかな、赤みそ、とうふ、<br>花かつお、なまわかめ、 <b>たまご</b>           | にんにく、長ねぎ、キャベツ、<br>にんじん、えのきたけ                                                                        | 636         | 30.3     |
| 7  | 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                                                   | <b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>たまご</b> 、<br>レンズまめ、油あげ                   | 玉ねぎ、青な、キャベツ、<br>にんじん、きゅうり、もやし                                                                       | 655         | 26.7     |
| 8  | 木  | みそラーメン<br>大豆とポテトのフライ<br>くだもの(りんご)                   | ○  | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、<br>油、でんぶん、じゃがいも、あげ油               | <b>牛乳</b> 、とりひき肉、<br>赤みそ、白みそ、だいず                            | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、もやし、はくさい、<br>つぶコーン、青な、長ねぎ、<br><b>くだもの</b>                                    | 617         | 26.3     |
| 9  | 金  | 菜飯<br>魚(赤魚)の塩麹焼き<br>春野菜の豚汁                          | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、じゃがいも                                         | <b>牛乳</b> 、さかな、ぶた肉、<br>赤みそ、白みそ、とうふ                          | 青な、こんにゃく、にんじん、<br>玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ                                                                      | 606         | 28.2     |
| 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、<br><b>ウェーブワンタン</b> 、ごま油                                   | <b>牛乳</b> 、とりひき肉、とり肉、<br><b>ブレンヨーグルト</b>                    | にんじん、ピーマン、<br><b>はくさいキムチ</b> 、玉ねぎ、もやし、<br>長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、<br><b>おうとう</b> 、 <b>りんご</b> 、 <b>みかん</b> | 605         | 21.3     |
| 13 | 火  | 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</b> 、ソフトマーガリン、<br>グラニューとう、油、<br>じゃがいも、さとう、ごま油               | <b>牛乳</b> 、 <b>コンデンスミルク</b> 、<br>白いんげん、とりひき肉、<br>白みそ、なまわかめ、 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム、ボイルトマト、<br>トマトピューレ、青な、<br>もやし、キャベツ                                        | 590         | 24.3     |
| 14 | 水  | スパゲッティミートソース<br>さいころサラダ                             | ○  | <b>スパゲッティ</b> 、油、赤ざらめ<br>じゃがいも、さとう                                 | <b>牛乳</b> 、とりひき肉                                            | 玉ねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ<br>つぶコーン、ボイルトマト、<br>マッシュルーム、トマトピューレ、<br>にんにく、トマトジュース                              | 613         | 24.3     |
| 15 | 木  | わかめごはん<br>魚(めばる)の香りソースがけ<br>利休汁                     | ○  | こめ、むぎ、さとう、油、<br>じゃがいも、 <b>ねりごま</b>                                 | <b>牛乳</b> 、たきこみわかめ、さかな、<br>赤みそ、白みそ                          | <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、しそ、<br>ごぼう、こんにゃく、だいこん、<br>にんじん、チンゲンサイ                                          | 607         | 25.7     |
| 16 | 金  | 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、<br>あげ油、油、でんぶん、<br><b>白すりごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、ごま油 | <b>牛乳</b> 、のり、とりひき肉                                         | 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、<br>にんじん、いとこんにゃく、<br>さやいんげん、もやし、青な、<br>しょうが                                            | 622         | 21.2     |
| 19 | 月  | こぎつねごはん<br>魚(あじ)の照り焼き<br>さわにわん                      | ○  | こめ、むぎ、さとう、油                                                        | 牛乳、油あげ、とりひき肉、<br>さかな、ぶた肉、なまわかめ                              | にんじん、しょうが、だいこん<br>さやいんげん、ごぼう、<br>たけのこ、長ねぎ                                                           | 602         | 28.9     |
| 20 | 火  | Soy(ソイ)ドッグ<br>トマトとたまごのスープ<br>くだもの(柑橘類)              | ○  | <b>コッペパン</b> 、じゃがいも、<br>でんぶん、油                                     | <b>牛乳</b> 、だいず、だいずミート、<br><b>ピザチーズ</b> 、とり肉、 <b>たまご</b> 、   | にんにく、玉ねぎ、ボイルトマト<br>マッシュルーム、ピーマン、青な<br>にんじん、セロリ、 <b>くだもの</b>                                         | 611         | 26.6     |
| 21 | 水  | マーボー豆腐丼<br>茎わかめと大根のピリ辛<br>ぶどうゼリー                    | ○  | こめ、むぎ、油、ごま油、<br>でんぶん、 <b>白ごま</b> 、さとう                              | <b>牛乳</b> 、とりひき肉、だいず、<br>れいとうどうふ、赤みそ、<br>くきわかめ、こなかんでん       | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、<br>にら、だいこん、きゅうり、<br><b>ぶどうジュース</b>                              | 655         | 24.7     |
| 22 | 木  | 鶏ひき肉のカレーライス<br>アーモンドサラダ                             | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、<br><b>こむぎこ</b> 、油、 <b>アーモンド</b>                   | <b>牛乳</b> 、とりひき肉                                            | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、<br>にんにく、 <b>りんご</b> 、キャベツ、<br>きゅうり、もやし、つぶコーン                                         | 655         | 20.7     |
| 23 | 金  | ごはん<br>ししゃもの南蛮づけ<br>ごまあえ<br>丸ごとわかめスープ               | ○  | こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、<br>さとう、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b>                 | <b>牛乳</b> 、ししゃも、とり肉、<br>くきわかめ、なまわかめ、<br>めかぶわかめ              | 長ねぎ、キャベツ、しょうが<br>にんじん、もやし、青な、<br>たけのこ、えのきたけ、                                                        | 622         | 24.4     |
| 26 | 月  | かおりごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>みそ汁                            | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、油                                         | <b>牛乳</b> 、ツナ、 <b>たまご</b> 、<br>なまわかめ、白みそ、赤みそ                | かおり、玉ねぎ、にんじん、青な<br>だいこん、はくさい、長ねぎ                                                                    | 599         | 24.3     |
| 27 | 火  | 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(メロン)                | ○  | <b>黒ざとう食パン</b> 、<br>ソフトマーガリン、油、<br>黒さとう、じゃがいも                      | <b>牛乳</b> 、 <b>コンデンスミルク</b> 、<br>とり肉                        | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>しめじ、キャベツ、 <b>くだもの</b>                                                             | 593         | 21.0     |
| 28 | 水  | 【鉄分強化】<br>◆高野豆腐のそぼろ丼<br>ひじきサラダ<br>くだもの(冷凍みかん)       | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>                                            | <b>牛乳</b> 、とりひき肉、<br>こうやどうふ、ひじき                             | にんじん、ほししいたけ、<br>れいとうグリーンピース、もやし<br>キャベツ、きゅうり、 <b>くだもの</b>                                           | 600         | 24.2     |
| 29 | 木  | かけカレーうどん<br>肉まん風蒸しパン                                | ○  | <b>れいとううどん</b> 、油、でんぶん、<br><b>こむぎこ</b> 、さとう、ごま油                    | <b>牛乳</b> 、とり肉、なると、<br>とりひき肉、赤みそ                            | 玉ねぎ、にんじん、青な、<br>たけのこ、長ねぎ                                                                            | 599         | 26.1     |
| 30 | 金  | 【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>キャベツのミルクスープ | ○  | こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、<br>さとう、でんぶん                                  | <b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>むきえび</b> 、<br>とうにゅう                      | 玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、<br>キャベツ、きゅうり、<br>🌟 <b>グリーンアスパラ</b> 、                                                | 602         | 22.9     |

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

※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-mond、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、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。

| 区分          | エネルギー(kcal)   |               |               | たんぱく質(g)      |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 5月分平均       | 551           | 614           | 692           | 22.4          | 24.7          | 27.6          |
| 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     |