

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	木	＜行事食 八十八夜＞ 高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ まっちゃミルクかんとん	○	こめ、むぎ、油、さとう	牛にゅう、とりひき肉、 こうやどうふ、ひじき、 ちょうり用牛にゅう、 かんとん	にんじん、しいたけ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、もやし	603	25.4
2	金	＜行事食 端午の節句＞ ごはん 魚(カツオ)のみそ漬けやき わかたけじる 若竹汁 みかん(清見オレンジ)	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま	牛にゅう、カツオ、 白あまみそ、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、さやえんどう、 きよみオレンジ	593	24.7
7	水	とりひき肉のカレーライス レンズ豆のサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、 さとう	牛にゅう、とりひき肉、 だいず、とうにゅう、 ピザチーズ、レンズ豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、もやし	665	23.0
8	木	SoYドッグ 春キャベツのクリームスープ みかん(美生柑)	○	コッペパン、油、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、生クリーム	牛にゅう、だいず、 だいずミート、ベーコン、 ピザチーズ、とり肉、 ちょうり用牛にゅう、 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、 みしょうかん	599	25.2
9	金	七穀ごはん 魚(さば)の照り焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、七こく、 さとう、でんぶん	牛にゅう、さば、かつおぶし、 とうふ、わかめ、たまご	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、玉ねぎ、 えのきたけ	611	31.2
12	月	ごはん のりのつくた煮 新じゃがのそぼろ煮 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、白すりごま、 ねりごま、ごま油	牛にゅう、のり、とりひき肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、 糸こんにゃく、もやし、こまつな、 しょうが	621	21.1
13	火	スパゲッティあげぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ、油、 こむぎこ、バター、 生クリーム、じゃがいも、 さとう	牛にゅう、ぶた肉、 ウィンナー、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	596	22.1
14	水	＜鉄分強化献立＞ ◆変わり親子丼 みそドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、ごま油、油	牛にゅう、とり肉、 こうやどうふ、たまご、 きざみこんぶ、白あまみそ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、もやし	651	27.8
15	木	菜飯 魚(さけ)の塩こうじ焼き はるやさい 春野菜のどん汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、 じゃがいも	牛にゅう、さけ、ぶた肉、 とうふ、赤みそ、白みそ	こまつな、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	600	27.8
16	金	＜世界の料理 韓国＞ キムチチャーハン トック フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、トック、 でんぶん	牛にゅう、ぶた肉、とり肉、 プレーンヨーグルト	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 キャベツ、もやし、こまつな、 しょうが、ももかん、パインかん、 みかんかん	607	20.8
19	月	＜郷土料理 神奈川県＞ サンマーメン 大豆とポテトのフライ りんご	○	ちゅうかめん、油、 でんぶん、ごま油、 じゃがいも、あげ油	牛にゅう、ぶた肉、だいず	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、 きくらげ、にら、りんご	605	26.1
20	火	かおりごはん ツナ入りたまご焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油	牛にゅう、ツナ、たまご、 とうふ、白みそ、赤みそ	かおり、玉ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、長ねぎ、こまつな	615	25.6
21	水	マーボー豆腐丼 くきわかめと野菜のピリ辛あえ スティックパイン	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ごま油、でんぶん	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいず、とうふ、 赤あまみそ、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、 だいこん、きゅうり、パイン	643	25.2
22	木	ビスキュイパン(アーモンド入り) チリコンカン グリーンサラダ	○	丸パン、丸パン、バター、 さとう、こむぎこ、 アーモンドパウダー、油、 じゃがいも	牛にゅう、たまご、 白いんげん、ぶたひき肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、こまつな	646	25.8
23	金	わかめごはん 魚(シルバー)の香り焼き りきゅうじる(練りごま入りみそ汁)	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、練りごま	牛にゅう、たきこみわかめ、 シルバー、赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、にんじん、 長ねぎ、チンゲンサイ	611	26.2
26	月	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	うどん、油、でんぶん、 こむぎこ、さとう、ごま油	牛にゅう、とり肉、なると、 ぶたひき肉、赤あまみそ	玉ねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ、 たけのこ	611	26.1
27	火	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ 小玉スイカ	○	もちごめ、こめ、油、 ごま油、はるさめ	牛にゅう、ぶた肉、とり肉、 とうふ、わかめ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、 コーン、こまつな、しょうが、 小玉スイカ	595	23.0
28	水	ごはん ししゃもの南ばんづけ ごまあえ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぶん、 あげ油、さとう、 練りごま、白すりごま	牛にゅう、ししゃも、ぶた肉、 くきわかめ、わかめ、 めかぶわかめ	長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、たけのこ、えのきたけ、 しょうが	619	24.2
29	木	ダブル黒とうミルクトースト さっぱりポトフ オレンジ	○	黒さとう食パン、 ソフトマーガリン、 黒さとう、油、じゃがいも	牛にゅう、コンデンスミルク、 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、オレンジ	592	20.5
30	金	＜とれたて村給食 アスパラガス＞ コーンピラフ ★最上町産アスパラのサラダ トマトとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、バター、油、 さとう、じゃがいも、 でんぶん	牛にゅう、とり肉、えび、 ベーコン、たまご	玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、 きゅうり、★グリーンアスパラ、 セロリー、ボイルトマト、こまつな	596	22.3

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



※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、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。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

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	614	690	22.4	24.7	27.6
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8