



R8 5月 給食こんだて表

23日(土) 春の運動会
板橋第七小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 飲み物 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|----|--|-----|---|--|---|-------------|----------|
| | | | | 主にエネルギーのもとになる | 主に体をつくるもとになる | 主に体の調子を整えるもとになる | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 | 金 | [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 パイナップル | | もちごめ, こめ, むぎ ごま油, 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, 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 くだもの | 594 | 22.0 |
| 7 | 木 | [鉄分強化献立] ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ | | 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, つぶコーン | 610 | 25.1 |
| 8 | 金 | 菜飯 魚の塩麹焼き 春野菜のピリ辛豚汁 | | こめ, むぎ, 白ごま 油, じゃがいも | 牛乳, さかな, 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 | 590 | 28.3 |
| 11 | 月 | あぶたま丼 野菜のにんにく醤油トッピング | | こめ, むぎ, さとう でんぷん, 油 | 牛乳, とり肉, たまご 油あげ, わかめ | 玉ねぎ, 青な, キャベツ きゅうり, にんじん, もやし つぶコーン, にんにく | 673 | 27.0 |
| 12 | 火 | きなこトースト ポトフ フルーツポンチ | | 食パン, ソフトマーガリン グラニューとう 油, じゃがいも, さとう | 牛乳, きな粉 ウィンナー, ぶた肉 白いんげんまめ | にんにく, 玉ねぎ, にんじん キャベツ, パインかん りんごかん, みかんかん | 594 | 21.2 |
| 13 | 水 | ドライカレー セサミサラダ | | こめ, むぎ, 油, さとう 白ごま | 牛乳, ぶたひき肉 だいず | にんにく, しょうが, セロリー マッシュルームみず, 玉ねぎ にんじん, ピーマン, キャベツ つぶコーン | 626 | 23.3 |
| 14 | 木 | わかめごはん 赤魚の香りソース 利休汁 | | こめ, むぎ, さとう 油, じゃがいも ねりごま | 牛乳, たきこみわかめ さかな, 赤みそ, 白みそ | りんご, にんにく, 長ねぎ しそ葉, ごぼう, こんにやく だいこん, にんじん, 青な | 593 | 24.7 |
| 15 | 金 | [鉄分強化献立] みぞラーメン ◆青のりビーンズポテト 清見オレンジ | | ちゅうかめん, ごま油 白ごま, 油 でんぷん, じゃがいも | 牛乳, ぶたひき肉 わかめ, 赤みそ, 白みそ だいず, あおさこ | 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, 長ねぎ 青な, くだもの | 628 | 26.1 |
| 18 | 月 | 七穀ごはん メバルのにんにくみぞ焼き おひたし かきたま汁 | | こめ, むぎ, ななこく さとう, ごま油 白ごま, しらたまふ でんぷん | 牛乳, さかな, 赤みそ 花かつお, とり肉 とうふ, たまご | にんにく, 長ねぎ, とうがらし キャベツ, もやし, 青な にんじん, えのきたけ チンゲンサイ りんごジュース | 591 | 24.1 |
| 19 | 火 | Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ オレンジ | | コッペパン, 油 じゃがいも, こむぎこ バター なまクリーム | 牛乳, だいず だいずミート, ベーコン ピザチーズ, とり肉 ちょうりょう牛乳 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 くだもの | 615 | 25.3 |
| 20 | 水 | かき五中華丼 春雨のレモン酢かけ | | こめ, むぎ, 油 でんぷん, ごま油 りよくとうはるさめ さとう | 牛乳, ぶた肉, えび いか, たまご | にんじん, 玉ねぎ, たけのこ ほししいたけ, きくらげ, はくさい チンゲンサイ, エリンギ, しょうが キャベツ, きゅうり, つぶコーン もやし, レモン | 601 | 22.5 |
| 21 | 木 | ごはん 豆鮭の南蛮漬け けんちん汁 ごま和え | | こめ, むぎ, さとう じゃがいも, 油, でんぷん 白すりごま, ねりごま ごま油 | 牛乳, まめアジ, とうふ 油あげ | 長ねぎ, ごぼう, だいこん にんじん, こんにやく キャベツ, もやし, 青な | 642 | 21.3 |
| 22 | 金 | かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン 甘夏 | | れいとううどん, 油 でんぷん, こむぎこ さとう ごま油 | 牛乳, とり肉, なると ぶたひき肉 赤みそ | 玉ねぎ, にんじん, 青な 長ねぎ, たけのこ | 612 | 26.2 |
| 26 | 火 | 抹茶ミルクトースト ポークビーンズ 海藻サラダ | | 食パン, ソフトマーガリン グラニューとう, 油 じゃがいも, 赤ざらめ ごま油, さとう, 白ごま | 牛乳, かいそうミックス コンデンスミルク ぶた肉, だいず | セロリー, 玉ねぎ, にんじん ポイルトマト, トマトピューレ キャベツ, もやし さやいんげん | 633 | 27.8 |
| 27 | 水 | グリーンピースご飯 ツナ入り卵焼き わかめスープ | | こめ, じゃがいも, 油 でんぷん, ごま油 | 牛乳, ツナ ちりめんじゃこ たまご, ぶた肉, わかめ | グリーンピース, 玉ねぎ にんじん, 青な, もやし, 長ねぎ ほししいたけ, しょうが | 628 | 29.6 |
| 28 | 木 | [とれたて村給食] コーンピラフ ☆最上町産アスパラのサラダ トマトスープ | | こめ, むぎ, 油, さとう じゃがいも | 牛乳, とり肉, えび ベーコン ぶた肉, ひよこ豆 | 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン ピーマン, キャベツ きゅうり ☆グリーンアスパラ にんにく, ポイルトマト | 636 | 26.1 |
| 29 | 金 | スパゲッティあけほのソース マセドアンサラダ | | スパゲッティ, 油 こむぎこ, バター なまクリーム じゃがいも, さとう | 牛乳, ベーコン, えび あさり, ピザチーズ | 玉ねぎ, にんじん, きゅうり つぶコーン | 654 | 23.6 |

まいつき にち しょくいく ひ
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、ア몬드、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。

5月の目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんともって食べよう
◎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 | 554 | 618 | 697 | 22.6 | 25.0 | 27.9 |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 547~617 | 611~689 | 690~778 | 17.8~30.9 | 19.9~34.4 | 22.4~38.9 |