

令和7年 5月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

| 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】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ 日向夏みかん | ○ | もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま | 牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ、 なまわかめ、 たまご | 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 ひゅうがなつみかん | 617 | 24.1 |
| 2 | 金 | 鶏ひき肉のカレーライス コーンと野菜のサラダ | ○ | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご、バター 、さとう、 | 牛乳、とりひき肉、 だいず 、 とうにゅう、 ピザチーズ | 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、つぶコーン | 649 | 21.4 |
| 7 | 水 | あぶたま丼 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、 たまご 、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 | 665 | 27.6 |
| 8 | 木 | みそラーメン 大豆とポテトのフライ | ○ | 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、なると、 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 | 601 | 27.1 |
| 9 | 金 | 菜飯 さばの塩麹焼き 春野菜の豚汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも | 牛乳、さば、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 | 606 | 28.2 |
| 12 | 月 | ごはん のりの佃煮 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 | 牛乳、のり、とりひき肉 | 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 にんじん、いとこんにやく、 もやし、青な、しょうが | 622 | 21.2 |
| 13 | 火 | 抹茶トースト チリコンカン みそ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、さとう、ごま油 | 牛乳、 コンデンスミルク 、 白いんげん、ぶたひき肉、 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 | 599 | 23.9 |
| 14 | 水 | 【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ バナナ | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま | 牛乳、とりひき肉、 こうやとうふ、ひじき | にんじん、ほししいたけ、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、もやし、 バナナ | 616 | 26.1 |
| 15 | 木 | わかめごはん(ごまなし) めばるの香りソースがけ 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、めばる、 赤みそ、白みそ | りんご 、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 | 25.7 |
| 16 | 金 | キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ | ○ | こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン 、ごま油 | 牛乳、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 、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ 、チンゲンサイ、しょうが、 おうとう 、 パイン 、 みかん | 604 | 21.9 |
| 19 | 月 | 七穀ごはん タラ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、 タラ 、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 | 640 | 31.3 |
| 20 | 火 | Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ もも缶 | ○ | コッペパン 、油、じゃがいも、 こむぎご、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、 もも | 610 | 25.7 |
| 21 | 水 | マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 バナナ | ○ | 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 、 れいとうとうふ、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、 バナナ | 634 | 25.3 |
| 22 | 木 | かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン | ○ | れいとううどん 、油、でんぶん、 こむぎご 、さとう、ごま油 | 牛乳、とり肉、なると、油あげ、 ぶたひき肉、赤みそ | 玉ねぎ、にんじん、青な、 長ねぎ 、 たけのこ | 649 | 28.4 |
| 23 | 金 | ごはん ししゃもの南蛮づけ ごま和え 丸ごとわかめスープ | ○ | こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、 ねりごま 、 白すりごま | 牛乳、ししゃも、とり肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ | 長ねぎ 、にんじん、もやし、 青な、たけのこ、えのきたけ、 しょうが | 622 | 25.1 |
| 27 | 火 | ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ なつみかん | ○ | 黒ざとう食パン 、 ソフトマーガリン 、黒ざとう、 油、じゃがいも | 牛乳、 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、 なつみかん | 594 | 20.5 |
| 28 | 水 | こぎつねごはん 鮭の照り焼き さわにわん | ○ | こめ、むぎ、さとう、油 | 牛乳、油あげ、とりひき肉、 さけ、ぶた肉、なまわかめ | にんじん、しょうが、 ごぼう、 だいこん 、 たけのこ、 長ねぎ | 601 | 28.8 |
| 29 | 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 | 牛乳、とり肉、 むきえび 、 ベーコン、 たまご | 玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 キャベツ、きゅうり、 ★ グリーンアスパラ 、セロリー、 ポイルトマト、青な | 604 | 22.9 |
| 30 | 金 | スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ パイン缶 | ○ | スパゲッティ 、油、 こむぎご 、 バター 、 なまクリーム 、 じゃがいも、さとう | 牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 ピザチーズ | 玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 パイン | 610 | 22.0 |

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持って食べよう
- ◎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、アーモンド、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 (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 | 22.7 | 25.1 | 28.0 |
| 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 |

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！