

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	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 カラマンダリン(柑橘)	○	もちごめ,こめ,ごま油,油, りよくとうはるさめ	牛乳,やきぶた,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,玉ねぎ,つぶコーン,青な, しょうが,カラマンダリン	592	22.3
7	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
8	金	菜飯 あじの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,じゃがいも	牛乳,あじ,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	610	28.4
11	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,油	牛乳,とり肉,たまご,油あげ, なまわかめ	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	676	27.1
12	火	きなこ揚げパン ポトフ もも缶	○	ショートニングパン, ソフトマーガリン,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,きなこ,ウィンナー,ぶた肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ, おうとう	619	23.8
13	水	わかめごはん かれいの香りソース 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,かれい, 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	607	25.9
14	木	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ セミノール(柑橘)	○	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, セミノール	619	25.7
15	金	青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油	牛乳,ツナ,たまご,とうふ,油あげ, なまわかめ,白みそ,赤みそ	青な,ゆかり,玉ねぎ,にんじん, だいこん,はくさい,長ねぎ	611	26.1
18	月	七穀ごはん めばるのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ,むぎ,ななこく,さとう,ごま油, 白ごま,しらたまふ,でんぶん	牛乳,めばる,赤みそ,花かつお, とり肉,とうふ,たまご	にんにく,長ねぎ,キャベツ, もやし,青な,にんじん, えのきたけ,チンゲンサイ	664	32.9
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ オレンジポンチ	○	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, みかん,おうとう,パイン,オレンジジュース	644	25.7
20	水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト バナナ	○	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,なまわかめ, 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,バナナ	628	26.1
21	木	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,ぶたひき肉	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,しめじ, さやいんげん,もやし,青な,しょうが	642	21.5
22	金	中華丼 春雨のレモン酢かけ 冷凍パイン	○	こめ,むぎ,油,でんぶん,ごま油, りよくとうはるさめ,さとう	牛乳,ぶた肉,むきえび,いか	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,パイン	601	22.5
25	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ 冷凍みかん	○	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,ぶた肉,ベーコン,ピザチーズ	玉ねぎ,にんじん,きゅうり, つぶコーン,みかん	651	23.5
26	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	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,さとう,白すりごま	牛乳,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	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,ぶた肉,とうふ, くきわかめ,なまわかめ,めかぶわかめ	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	636	26.1
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,むきえび,ベーコン, ぶた肉,レンズ豆	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	592	22.6
29	金	【体育発表会応援給食】 チキンカツカレー(米粉) 野菜サラダ	○	こめ,じゃがいも,油,こめこ, こむぎこ,ソフトパンこ,あげ油, でんぶん,さとう	牛乳,とり肉,たまご	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	776	27.8

※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、アモンド、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。

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使って食べよう

◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう



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！

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	568	634	715	23.2	25.7	28.7
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