

## 令和7年度 5月分献立表

板橋区立大谷口小学校

校長 宮澤 竜太郎

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                                                                               | 主なざいりょう名                                 |                                              |                                                             | 栄養価<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 備考                                                          |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                                                       | 熱や力になる<br>(黄)                            | 体のもとを作る<br>(赤)                               | 体の調子を整える<br>(緑)                                             |                               |                                                             |
| 1  | 木  | 鉄強化献立<br>高野豆腐のそぼろ丼<br>ひじきサラダ<br>メロン  | 牛乳<br>米 麦 砂糖 ごま                          | 牛乳 鶏肉 高野豆腐<br>ひじき                            | にんじん 干し椎茸<br>グリーンピース<br>キャベツ にんじん<br>きゅうり もやし<br>メロン        | 600<br>24.2                   | 高野豆腐は、鉄分豊富な食材です。ひき肉などの食材と合わせ、うま味たっぷりのそぼろになります。              |
| 2  | 金  | 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>みしょうかん                                                                          | 牛乳<br>もち米 米 油<br>ごま 緑豆春雨                 | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆腐 生わかめ                          | 干し椎茸 たけのこ<br>にんじん ごぼう<br>玉ねぎ 粒コーン<br>チンゲンサイ<br>みしょうかん       | 592<br>22.2                   |                                                             |
| 7  | 水  | 鶏ひき肉のカレーライス<br>茎わかめと大根のピリ辛                                                                                            | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも<br>小麦粉 油<br>ソフトマーガリン     | 牛乳 鶏肉 大豆<br>豆腐 茎わかめ                          | 玉ねぎ にんじん<br>りんご<br>大根 きゅうり                                  | 616<br>20.4                   |                                                             |
| 8  | 木  | 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                                                                                    | 牛乳<br>米 麦 ごま<br>ウェーブワンタン                 | 牛乳 豚肉<br>鶏肉<br>プレーンヨーグルト                     | にんじん にら<br>白菜キムチ<br>玉ねぎ にんじん<br>もやし 長ねぎ<br>チンゲンサイ<br>黄桃 パイン | 611<br>22.2                   |                                                             |
| 9  | 金  | あぶたま丼<br>レンズ豆のサラダ                                                                                                     | 牛乳<br>米 麦 砂糖<br>でんぷん 油                   | 牛乳 鶏肉 鶏卵<br>油揚げ<br>レンズ豆                      | 玉ねぎ 青菜<br>キャベツ にんじん<br>きゅうり もやし                             | 635<br>26.2                   |                                                             |
| 12 | 月  | 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                                                                               | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも<br>油 でんぷん<br>砂糖 ごま       | 牛乳 のり<br>鶏肉                                  | 玉ねぎ たけのこ<br>しめじ にんじん<br>もやし 青菜                              | 618<br>21.0                   | あぶたま丼は「油揚げ」と「卵」が主役の料理です。<br><br>香りソースは、しそやりんごが入った爽やかなソースです。 |
| 13 | 火  | 七穀ごはん<br>さばのにんにくみそ焼き<br>おひたし<br>かきたま汁                                                                                 | 牛乳<br>米 麦 七穀<br>砂糖 ごま油<br>でんぷん           | 牛乳 さば みそ<br>花かつお<br>豆腐 わかめ<br>鶏卵             | 長ねぎ キャベツ<br>もやし 青菜<br>にんじん<br>えのきたけ                         | 633<br>30.6                   |                                                             |
| 14 | 水  | みそラーメン<br>大豆とポテトのカリカリ揚げ<br>冷凍みかん                                                                                      | 牛乳<br>蒸し中華麺<br>ごま油 でんぷん<br>じゃがいも 油       | 牛乳 豚肉 なんと<br>みそ 大豆                           | 玉ねぎ にんじん<br>もやし 白菜<br>粒コーン<br>青菜 長ねぎ<br>冷凍みかん               | 636<br>27.8                   |                                                             |
| 15 | 木  | 抹茶トースト<br>白いんげん豆の<br>クリームスープ<br>ごまドレッシングサラダ                                                                           | 牛乳<br>パン グラニュー糖<br>ソフトマーガリン<br>じゃがいも ごま油 | 牛乳<br>コンデンスミルク<br>白いんげん豆<br>鶏肉 ベーコン<br>豆腐 豆乳 | クリームコーン<br>青菜 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ<br>きゅうり                      | 626<br>24.6                   |                                                             |
| 16 | 金  | かおりごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>みそ汁                                                                                              | 牛乳<br>米 麦 ごま<br>じゃがいも                    | 牛乳 ツナ油漬<br>鶏卵<br>油揚げ 豆腐<br>わかめ みそ            | 玉ねぎ にんじん<br>大根 白菜 長ねぎ<br>青菜                                 | 611<br>25.3                   |                                                             |
| 19 | 月  | マーボー豆腐丼<br>アーモンドサラダ<br>メロン                                                                                            | 牛乳<br>米 麦 砂糖<br>でんぷん 油<br>アーモンド          | 牛乳 豚肉 大豆<br>豆腐 みそ                            | にんじん たけのこ<br>長ねぎ にら<br>キャベツ もやし<br>粒コーン メロン                 | 665<br>26.0                   | 夏らしいくだもの、メロンを味わいましょう。                                       |

20日～30日は裏面をご覧ください。

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                 | 主なざいりょう名                                         |                                     |                                                              | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 備考                                   |
|----|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
|    |    |                                                         | 熱や力になる                                           | 体のもとを作る                             | 体の調子を整える                                                     |                                        |                                      |
| 20 | 火  | ごはん<br>ししゃもの南蛮漬け<br>みそドレッシングサラダ<br>もずく入り卵のすまし汁          | 牛乳<br>米 麦 でんぷん<br>油 砂糖                           | 牛乳 ししゃも<br>わかめ みそ<br>豆腐 もずく<br>鶏卵   | 長ねぎ<br>キャベツ 青菜<br>にんじん もやし<br>大根 えのきたけ<br>青菜                 | 638<br>25.6                            | 蒸しパンの生地の下に、肉まんの具を入れて焼いた、肉まん風のメニューです。 |
| 21 | 水  | かけカレーうどん<br>肉まん風蒸しパン                                    | 牛乳<br>うどん 油<br>でんぷん 小麦粉<br>砂糖                    | 牛乳 鶏肉 なた<br>豚肉 みそ                   | 玉ねぎ にんじん<br>青菜<br>長ねぎ たけのこ                                   | 606<br>25.6                            |                                      |
| 22 | 木  | ダブル黒糖ミルクトースト<br>チリコンカン<br>みしょうかん                        | 牛乳<br>パン 黒砂糖<br>ソフトマーガリン<br>じゃがいも                | 牛乳<br>コンデンスミルク<br>白いんげん豆<br>豚肉 ベーコン | 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>ボイルトマト<br>みしょうかん                      | 618<br>23.3                            |                                      |
| 23 | 金  | わかめごはん<br>さわらの西京みそ焼き<br>利休汁                             | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも<br>ごま                            | 牛乳<br>炊き込みわかめ<br>さわら みそ             | ごぼう 大根<br>にんじん 長ねぎ<br>チンゲンサイ                                 | 627<br>26.3                            |                                      |
| 26 | 月  | Soy(ソイ)ドッグ<br>チキンポトフ<br>冷凍みかん                           | 牛乳<br>パン 油<br>じゃがいも                              | 牛乳 大豆<br>大豆ミート<br>ベーコン<br>ピザチーズ 鶏肉  | 玉ねぎ ピーマン<br>マッシュルーム<br>にんじん 大根<br>冷凍みかん                      | 585<br>25.7                            |                                      |
| 27 | 火  | 菜飯<br>あじの香りソースがけ<br>春野菜の豚汁                              | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも                                  | 牛乳 あじ 豚肉<br>豆腐 みそ                   | りんご 長ねぎ しそ<br>にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ                               | 608<br>28.1                            | 香りソースは、しそやりんごが入った爽やかなソースです。          |
| 28 | 水  | スパゲッティあけぼのソース<br>さいころサラダ                                | 牛乳<br>スパゲッティ 油<br>ソフトマーガリン<br>小麦粉 じゃがいも<br>生クリーム | 牛乳 豚肉<br>ウインナー<br>ピザチーズ             | 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり 粒コーン                                        | 610<br>22.0                            |                                      |
| 29 | 木  | とれたて村給食：アスパラガス<br>コーンピラフ<br>最上町産アスパラのサラダ<br>トマトとたまごのスープ | 牛乳<br>米 麦 油<br>ソフトマーガリン<br>じゃがいも<br>でんぷん         | 牛乳 鶏肉<br>むきえび<br>ベーコン 鶏卵            | 玉ねぎ にんじん<br>粒コーン キャベツ<br>きゅうり<br>アスパラガス<br>セロリー 青菜<br>ボイルトマト | 592<br>22.2                            |                                      |
| 30 | 金  | こぎつねごはん<br>ぶりの照り焼き<br>さわにわん                             | 牛乳<br>米 麦 砂糖                                     | 牛乳 油揚げ<br>鶏肉 ぶり<br>豚肉 わかめ           | にんじん<br>さやいんげん<br>ごぼう 大根<br>長ねぎ 青菜                           | 610<br>30.2                            | 今年度最初のとれたて村は、山形県最上町からアスパラガスが届きます。    |

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 617Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.2g カルシウム 338mg

5月

給食指導 よい姿勢で食器をきちんとって食べよう  
栄養指導 朝ごはんの大切さを知ろう

## ● 端午の節句と食べもの・行事

5月5日は「端午の節句」です。もとは中国から伝わった「菖蒲」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事になりました。

ちまき

かしわもち

しょうぶ湯