

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	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	【1年生：グリーンピースのさやむき】 ☆グリーンピースごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、ごま油	牛乳、たきこみわかめ、ふたひき肉	グリーンピース、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	600	21.2
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	憲法記念日の振替休日						
7 木	【行事食：端午の節句】 ☆中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ バナナ	○	もちごめ、こめ、むぎ、ごま油、油、りよくとうはるさめ	牛乳、やきふた、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、バナナ	594	22.0
8 金	抹茶きな粉揚げパン ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ	○	ショートニングパン、あげ油、さとう、じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、きなこ、ふた肉、だいす	まっちゃ、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、つぶコーン、きゅうり、さやいんげん	680	29.3
11 月	中華丼 春雨のレモン酢かけ すいか	○	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、ふた肉、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、すいか	601	22.5
12 火	青菜とゆかりのごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油	牛乳、ふたひき肉、卵、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、だいごん、はくさい、長ねぎ	608	25.9
13 水	【鉄分強化】 カレーうどん ◆青のりビーンズポテト メロン	○	れいとううどん、白ごま油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ふた肉、なると、だいす、あおさこ	玉ねぎ、にんじん、青な、メロン	590	25.5
14 木	菜飯 魚(生鮭)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、なまさけ、ふた肉、とうふ、赤みそ、白みそ	青な、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	610	28.4
15 金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ 冷凍みかん	(フリーズドライ)	コッペパン、油、じゃがいも、こめ、バター、なまクリーム	牛乳、だいす、だいすミート、ベーコン、ピザチーズ、とり肉、ちゅうりよう牛乳、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、れいとうみかん	656	26.7
18 月	七穀ごはん 魚(そい)のごまみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、ななこ、さとう、白ごま、ねりごま、でんぷん	牛乳、そい、白みそ、さとう、花かつお、とり肉、とうふ、たまご	キャベツ、もやし、青な、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	662	33.1
19 火	みそラーメン 肉まん風蒸しパン	○	ちゅうかめん、ごま油、油、でんぷん、こむぎこ、さとう	牛乳、ふた肉、なまわかめ、赤みそ、白みそ、ふたひき肉	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、たけのこ	650	27.0
20 水	あふたま丼 ひじきサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、ひじき	玉ねぎ、青な、キャベツ、にんじん、きゅうり	651	27.3
21 木	ごはん 魚(さわら)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、さわら、赤みそ、白みそ	りんご、にんにく、長ねぎ、しそ葉、ごぼう、こんにゃく、だいごん、にんじん、青な	605	25.7
22 金	【学習発表会 運動 応援献立】 勝つ！丼 みそ汁 紅白ゼリー	○	こめ、むぎ、こめパンこ、あげ油、さとう	牛乳、ふた肉、とうふ、なまわかめ、白みそ、赤みそ、とうにゅう	キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、ぶどうみかんかん	635	26.0
25 月	学習発表会 運動の振替休業日						
26 火	スパゲッティあけぼのソース 塩ドレッシングサラダ 冷凍パイ	○	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、ふた肉、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、れいとうパイ	654	23.6
27 水	【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、ベーコン、ふた肉、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	594	22.4
28 木	ごはん ししゃもの南蛮つけ ごまあえ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、さとう、ねりごま、白すりごま	牛乳、ししゃも、ふた肉、とうふ、くきわかめ、なまわかめ、めかふわかめ	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
29 金	ハニートースト ポトフ オレンジ	○	食パン、はちみつ、ソフトマーガリン、油、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、ふた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、オレンジ	613	22.2

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、アモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

## 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



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	561	626	706	23.1	25.6	28.6
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