

令和8年 5月分献立表

板橋区立高島第一小学校

| 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 | 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 くだもの | ○ | もちごめ、こめ、ごま油、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 | 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、 オレンジ | 594 | 22.0 |
| 7 | 木 | スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの | ○ | 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、 くだもの | 654 | 23.6 |
| 8 | 金 | 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(乳不使用)、 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 |
| 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 | 673 | 27.0 |
| 12 | 火 | 【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの | ○ | 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、 くだもの | 628 | 26.1 |
| 13 | 水 | 中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの | ○ | 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、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 、 くだもの | 601 | 22.5 |
| 14 | 木 | かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン | ジョ ア | れいとううどん 、油、でんぶん、 こむぎこ 、さとう、ごま油 | ジョア マスカット、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 |
| 15 | 金 | 粟飯 アジの塩焼焼き 春野菜の豚汁 | ○ | 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 | 610 | 28.4 |
| 18 | 月 | 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 | 608 | 25.9 |
| 19 | 火 | 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 | 21.3 |
| 20 | 水 | わかめごはん(ごまなし) カレイの香りソース 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 | 608 | 26.0 |
| 21 | 木 | ドライカレー アーモンドサラダ | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、 アーモンドほそざり | 牛乳、ぶたひき肉、だいず | にんにく、しょうが、セロリー、 マジジュルム、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、 つぶコーン | 626 | 23.3 |
| 22 | 金 | きなこ揚げパン ワントンスープ フルーツポンチ | ○ | コッペパン 、あげ油、さとう、油、 ウェーブワントン 、ごま油 | 牛乳、きなこ、ぶた肉 | 玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 パイ 、 おうとう 、 みかん | 594 | 21.2 |
| 26 | 火 | ごはん ししゃもの南蛮づけ ごまあえ 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、とうがらし、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 |
| 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、 むきえび 、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 | 594 | 22.4 |
| 28 | 木 | 【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの | ○ | 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、 くだもの | 610 | 25.1 |
| 29 | 金 | 七穀ごはん 魚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、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 | 668 | 33.1 |

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



※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。

| 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 | 558 | 623 | 702 | 23.1 | 25.5 | 28.5 |
| 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 |