

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	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 新じゃが芋のそぼろ煮	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、あげ油、 じゃがいも、油、さとう、でんぷん	牛乳 、ししゃも、たまご、あおさ、 とりひき肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、 こんにゃく	608	24.9
2	金	【こどもの日の行事食】 春のちらし寿司 鶏肉の照り焼き たいやき	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま	牛乳 、とり肉、あぶらあげ	にんじん、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、 かんぴょう、しょうが、キャベツ	623	23.8
7	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ グレープゼリー	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、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、	658	28.1
8	木	ごはん のりの佃煮 くろむつの塩麴焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	牛乳 、のり、くろむつ、ぶた肉、 とうふ、赤みそ、白みそ	こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	598	26.4
12	月	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの(ぼんかん)	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、	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、 ぼんかん	604	21.7
13	火	わかめごはん(ごまなし) あじの香りソースがけ 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、あじ、 赤みそ、白みそ	りんご 、にんにく、長ねぎ、しそ、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 にんじん、チンゲンサイ	607	25.9
14	水	ごはん 鶏肉のペーベキューソース カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、ごま油、油	牛乳 、とり肉、あぶらあげ、 赤みそ、白みそ	りんご 、にんにく、長ねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ	595	22.9
15	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(黄桃)	○	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、 おうとう	615	24.3
16	金	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、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、青な、 もやし	633	24.8
19	月	鶏ひき肉のカレーライス アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 アーモンド	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	663	21.8
20	火	かおりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油	牛乳 、ツナ、 たまご 、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	かおり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	595	24.5
21	水	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 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	599	25.1
22	木	こぎつねごはん さばのにんにくみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、でんぷん	牛乳、油あげ、とりひき肉、 さば、赤みそ、とうふ、なまわかめ たまご	にんじん、しょうが、 にんにく、長ねぎ、にんじん、 えのきたけ	670	32.6
23	金	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ オレンジポンチ	○	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、 みかん	612	21.0
26	月	七穀ごはん 鰯の照り焼き おひたし さわにわん	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、 油	牛乳 、さわら、花かつお、ぶた肉、 なまわかめ、	しょうが、キャベツ、ごぼう、 だいこん、たけのこ、長ねぎ	595	29.6
27	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(甘夏)	○	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、 あまなつ	593	26.1
28	水	マーボー豆腐丼 まわかめと大根のピリ辛 フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 白ごま	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、 れいとうどうふ、赤みそ、 くきわかめ、 ブルーヨーグルト	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、 とうがらし、 おうとう 、 りんご 、 みかん	661	25.8
29	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(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、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、 れいとうみかん	640	22.4
30	金	【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、でんぷん	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、 ボイルトマト、青な	603	22.3

まいいさ 5月19日 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もって食べよう

◎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	556	620	699	22.6	25.0	27.9
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