

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	水	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	米, 麦, ごま , さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 魚(赤魚), ぶた肉, とうふ, 油あげ, みそ	青菜, りんご , にんにく, 長ねぎ, しそ葉, こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	629	29.4
2	木	【こどもの日の行事食】 中華風ちまき 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	もち米, 油, ごま油, 春雨	牛乳, 焼きぶた, とり肉, とうふ, 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, 青菜, しょうが, くだもの	593	22.4
7	火	抹茶トースト テリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン , マーガリン, グラニューとう, 油, じゃがいも, ごま , さとう	牛乳, コンデンスミルク , 白いんげん, ぶた肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	599	23.6
8	水	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, でんぶん, ごま	牛乳, ぶた肉, 大豆, とうふ, みそ, きわかめ	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, たら, 大根, きゅうり	595	24.7
9	木	七穀わかめごはん 魚のにんにくみそ焼き かきたま汁	○	米, 麦, 七こく, さとう, ごま油, でんぶん, ごま	牛乳, 魚(さば), みそ, とうふ, わかめ, たまご	にんにく, 長ねぎ, にんじん, えのきだけ	623	29.1
10	金	【かみかみデー】 みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	むしちゅうかめん , ごま油, ごま , 油, でんぶん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, みそ, 大豆	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 白菜, つぶコーン, 青菜, 長ねぎ	589	26.5
13	月	麦ごはん ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	米, おし麦, 小麦粉 , ごま , 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ししゃも, さつまあげ, とうふ	切りほし大根, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長ねぎ, 青菜	613	26.4
14	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツポンチ	○	コッペパン , 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, 大豆, 大豆ミート, ベーコン, チーズ , ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, しょうが, セロリー, にんじん, かぶ, トマト, パイン缶 , 黄桃缶 , みかん缶	611	25.5
15	水	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	米, 麦, じゃがいも, 油, 小麦粉 , バター , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, 豆乳, チーズ , 海そうミックス	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご , キャベツ, つぶコーン	632	20.7
16	木	茎わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き 利休汁	○	米, 麦, 油, じゃがいも, ごま	牛乳, わかめ, 魚(生鮭), みそ	青菜, ごぼう, こんにゃく, 大根, にんじん, 長ねぎ, チンゲンサイ	608	26.3
17	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま	牛乳, とり肉, 高野豆腐, 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, もやし, くだもの	595	24.0
20	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ , 油, 小麦粉 , バター , 生クリーム, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, チーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	610	22.0
21	火	ココアパン シェパーズパイ(イギリス料理) ひよこ豆のスープ	○	ココアパン , じゃがいも, バター , 油, 小麦粉	牛乳, ぶた肉, チーズ , ひよこ豆, とり肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, にんじん, キャベツ, 青菜	629	26.2
22	水	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	米, 麦, 油, ごま , じゃがいも, さとう, でんぶん	牛乳, ちりめんじゃこ, とり肉	小松菜, 玉ねぎ, たけのこ, しめじ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, 大根	609	21.0
23	木	【とれたて村給食】 コーンライス ☆最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 くだもの	○	米, 麦, バター , 油, じゃがいも, 小麦粉	牛乳, とり肉, ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳, チーズ	にんにく, つぶコーン, 玉ねぎ, にんじん, ☆ グリーンアスパラ , かぶ, かぶ葉, くだもの	645	20.3
24	金	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	米, 麦, ごま , じゃがいも, 油, さとう	牛乳, わかめ, ぶた肉, たまご , みそ	カリカリうめぼし, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, ごぼう, 大根, えのきだけ, 青菜	600	24.1
27	月	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	冷とううどん , 油, 小麦粉 , さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, とり肉, 油あげ, わかめ, ぶた肉, みそ	にんじん, 青菜, 玉ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, 長ねぎ, たけのこ	607	25.7
28	火	カレー焼きパン ワンタンスープ くだもの	○	ショートニングパン , 油, 小麦粉 , パン粉 , ワンタン , ごま油	牛乳, ぶた肉, 大豆, とり肉	にんじん, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, くだもの	630	25.4
29	水	ごはん 魚の揚げ煮 おひたし のっぺい汁	○	米, 麦, でんぶん, 小麦粉 , 油, さとう, ごま油, じゃがいも	牛乳, 魚(ふか), 油あげ, 花かつお	しょうが, 大根, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, 青菜, キャベツ	661	27.4
30	木	酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	米, さとう, 油, 三温とう, ごま , でんぶん	牛乳, とり肉, 油あげ, 魚(さば), とうふ, もずく, たまご	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, こんにゃく, 大根, さやいんげん, しょうが, 長ねぎ, 青菜	621	30.2
31	金	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米, 麦, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご , 油あげ, わかめ	玉ねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, つぶコーン, にんにく	650	25.3

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。
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、公費で購入して児童生徒に提供しています。

5月の指導目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと使って食べよう
◎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	553	617	695	22.7	25.1	28.0
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