

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	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、あかうお、ぶた肉、とうふ、 油あげ、赤みそ、白みそ	青な、 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	594	29.0
2	木	【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、油、ごま油、 りよくとろはるさめ、 白ごま	牛乳、とり肉、とうふ、 なまわかめ、油あげ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 いとこんにゃく、玉ねぎ、つぶコーン、 青な、しょうが、 オレンジ	598	23.5
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 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、 白いんげんまめ、ぶたひき肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、もやし	609	23.9
8	水	【鉄分強化】 ◆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 、 ごま油	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、 だいこん、つぶコーン、 みしょうかん	595	23.8
9	木	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 、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さば、赤みそ、花かつお、 とうふ、なまわかめ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	592	29.2
10	金	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	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 じゃがいも、さとう、 でんぶん	牛乳、ちりめんじゃこ、 とりひき肉	こまつな、玉ねぎ、たけのこ、 しめじ、にんじん、いとこんにゃく、 さやいんげん、だいこん	612	21.4
13	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、 白ごま	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、 なまわかめ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、つぶコーン、にんにく	601	23.6
14	火	焼きカレーパン ワンタンスープ くだもの	○	ショートニングパン 、油、さとう、 こむぎこ 、 ウェーブワンタン 、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、 だいず 、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけの こ、キャベツ、もやし、ほししいたけ、長 ねぎ、青な、しょうが、 オレンジ	607	24.3
15	水	茎わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、くきわかめ、くるむつ、 赤みそ、白みそ	青な、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、にんじん、長ねぎ	599	25.9
16	木	ドライカレー 海藻サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、白ごま、さとう、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、マッシュルーム、キャベツ、 つぶコーン、みしょうかん	606	22.3
17	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぶん、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、だいず、なまわかめ	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、にら、長ねぎ、 オレンジ	627	25.8
20	月	麦入りごはん ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、さつまあげ、 とうふ、 たまご 、あおのり	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、さやいんげん、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青な	592	29.0
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、 こむぎこ	牛乳、 ちょうりょう牛乳 、 ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 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、ポイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、青な	631	25.9
22	水	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	○	こめ、むぎ、さとう、油、 白ごま 、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、あかうお、 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、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	608	30.0
23	木	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、とりひき肉、 たまご 、赤みそ、 白みそ	カリカリうめぼし、ゆかり、玉ねぎ、 にんじん、だいこん、えのきたけ、青な	594	24.2
24	金	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 、オリーブ油、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、 じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、むきえび、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン	617	25.8
29	水	わかめうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎこ 、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ、なまわかめ、 ぶたひき肉、赤みそ	にんじん、青な、だいこん、はくさい、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	664	26.1
30	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	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげんまめ、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう、 ピザチーズ	にんにく、つぶコーン、しょうが、玉ね ぎ、 にんじん、☆ グリーンアスパラ 、 かぶ、かぶ(葉)、 みしょうかん	634	20.0
31	金	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 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	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、 オレンジ	615	23.6

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、7-モド、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	547	610	688	22.7	25.1	28.1
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