

※くだものは変更になる場合があります



# 令和5年 5月分献立表



板橋区立板橋第二小学校

日	曜日	こんだて	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	月	麦ごはん しゃもの南蛮焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	こめ、おしむぎ、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、さとう、じゃがいも	牛乳、しゃも、 <b>たまご</b> 、さつまあげ、ぶた肉、とうふ	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	646	28.4
2	火	【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(りん)	もちごめ、こめ、むぎ、油、ごま油、りよくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>	牛乳、やきぶた、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、さやいんげん、玉ねぎ、つぶコーン、青な、しょうが、 <b>くだもの</b>	607	23.4
8	月	チキンカレー フレンチサラダ	こめ、むぎ、油、 <b>こむぎこ</b> 、じゃがいも、さとう、乳不使用マーガリン	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、	678	22.9
9	火	梅若ごはん 和風たまご焼き もずく入り五目スープ	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、じゃがいも、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、ぶたひき肉、 <b>たまご</b> 、とり肉、とうふ、もずく	カリカリうめぼし、玉ねぎ、にんじん、しめじ、青な	616	25.5
10	水	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、 <b>ウェーブワンタン</b> 、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 <b>プレーンヨーグルト</b>	にんじん、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	646	23.4
11	木	セルフフィッシュバーガー 米粉入りクリームスープ	ショートニングパン、ソフトパンこ、油、じゃがいも、こめこ	牛乳、さかな、とり肉、ベーコン、白いんげん、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、とうにゅう、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	585	29.0
12	金	コーンごはん 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりのあえもの	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、あげ油、油、でんぶん、ごま油	牛乳、ぶたひき肉	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、きゅうり、だいこん	604	21.4
15	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、 <b>たまご</b> 、油あげ、なまわかめ	玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、つぶコーン、にんにく	645	24.9
16	火	スパゲッティあけぼのソース 海藻サラダ フルーツ白玉	<b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、乳不使用マーガリン、 <b>なまクリーム</b> 、さとう、白玉粉、ごま油、 <b>はくりきこ</b>	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、かいそうミックス、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、つぶコーン、もも、パイナップル、みかん	670	24.3
17	水	茎わかめと青菜のごはん さばの塩麹焼き 利休汁	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b>	牛乳、かむわかめごはんのもと、さかな、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、チンゲンサイ	614	26.4
18	木	焼きカレーパン 蕪と白菜のスープ	ショートニングパン、油、 <b>こむぎこ</b> 、ソフトパンこ、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、だいた、とり肉、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、しょうが、はくさい、かぶ、かぶ(葉)	608	22.8
19	金	【食育の日】 七穀ごはん カレイのにんにくみそ焼き かきたま汁	こめ、むぎ、 <b>ななこ</b> 、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ、なまわかめ、 <b>たまご</b>	にんにく、長ねぎ、とうがらし、キャベツ、にんじん、	633	30.7
22	月	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、油、 <b>バター</b> 、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ、だいた	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	632	26.8
23	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のポリ辛 くだもの(オレンジ)	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいた、れいとうとうふ、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、とうがらし、 <b>くだもの</b>	631	25.0
24	水	菜飯 さばの香りソースかけ 春野菜の豚汁	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	青な、 <b>りんご</b> 、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	639	30.0
25	木	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	<b>食パン</b> 、乳不使用マーガリン、グラニューとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白ごま</b> 、さとう	牛乳、 <b>コンデンスミルク</b> 、白いんげん、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、パセリ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	636	24.9
26	金	【とれたて村給食】 チキンライス ★最上町産アスパラのサラダ イタリアンスープ	こめ、むぎ、乳不使用マーガリン、油、さとう、じゃがいも、ソフトパンこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 <b>こなチーズ</b> 、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 <b>★グリーンアスパラ</b> 、にんにく、つぶコーン、青な	603	21.3
29	月	ごはん カレイの揚げ煮 ひじき入り煮びたし	こめ、むぎ、でんぶん、 <b>こむぎこ</b> 、あげ油、さとう	牛乳、さかな、油あげ、ひじき	しょうが、いとこんにゃく、にんじん、はくさい、しめじ、青な、	655	25.2
30	火	コーンピラフ ポトフ くだもの(メロン)	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、ピーマン、にんにく、キャベツ、さやいんげん、 <b>くだもの</b>	628	23.5
31	水	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	<b>れいとううどん</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、ぶたひき肉、赤みそ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、たけのこ	609	25.8

毎月19日は食育の日です



## 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



※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。  
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「アモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。  
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。  
 ☆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。

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	564	629	710	22.9	25.3	28.2
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

××××××××××××××××