

令和6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	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	水	【こどもの白の行事食】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ りんご	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	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、玉ねぎ、つぶコーン、 しょうが、 りんご	593	22.4
2	木	七穀ごはん さばのんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 ななこ 、さとう、 ごま油、でんぷん	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	633	30.7
7	火	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご 、乳不使用マーガリン、 さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 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、 りんご 、キャベツ、 つぶコーン	632	20.7
8	水	酢五目(大島の郷土料理) あじの照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 白ごま 、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、あじ、 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、 しょうが、だいこん、長ねぎ、青な	621	30.2
9	木	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、あげ油、さとう、 でんぷん	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、 だいこん	601	21.0
10	金	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン 、乳不使用ソフトマーガリン、 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、とりひき肉、 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	599	23.6
13	月	みそラーメン 大豆とポテトのフライ デコボン	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、とりひき肉、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、長ねぎ、 デコボン	625	26.8
14	火	あぶたま丼 野菜のんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	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	650	25.3
15	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ デコボン	○	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、キャベツ、 きゅうり、もやし、 デコボン	595	24.0
16	木	菜飯 さわらの香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、さわら、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、 こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	629	29.4
17	金	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、 乳不使用マーガリン、油、 こむぎご	牛乳、 ちょうりょう牛乳 、 とりひき肉、 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	629	26.2
20	月	鮭ごはん 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、しおぎけ とりひき肉、 たまご 、赤みそ、 白みそ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、えのきたけ	600	24.1
21	火	麦ごはん ししやものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、 こむぎご 、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししやも、さつまあげ、 とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	613	26.4
22	水	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、 こむぎご 、 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	610	22.0
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 りんご	○	こめ、むぎ、乳不使用マーガリン、 油、じゃがいも、 こむぎご	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 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、玉ねぎ、 にんじん、☆ グリーンアスパラ 、 かぶ、かぶ(葉)、 りんご	645	20.3
24	金	カレー焼きパン ワンタンスープ デコボン	○	ショートニングパン 、油、 こむぎご 、ソフトパンこ、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、とりひき肉、 だいず 、とり肉	にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 しょうが、 デコボン	630	25.4
27	月	荳わかめと青菜のごはん さけの塩麹焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、 かむかむわかめごはんのもと、 さけ、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	608	26.3
28	火	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎご 、 さとう、ごま油、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 とりひき肉、赤みそ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	607	25.7
29	水	マーボー豆腐丼 荳わかめと大根の和え物 デコボン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 白ごま	牛乳、とりひき肉、 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、 デコボン	631	25.0
30	木	ごはん かつおの揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、 こむぎご 、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、かつお、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	642	25.4
31	金	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、 だいず 、 だいずミート 、 ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、にんじん、かぶ、 ポイルトマト、 パイン 、 おうとう 、 みかん	587	25.5

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。
★くだもの、魚は入荷状況により変更になる場合があります。

5月の指導目標

- ◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう
- ◎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	554	618	697	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