令和4年　5月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こんだて		ざいりょう名 体のもとをつくる	ざいりょう名 熱やちからになる	ざいりょう名 体の調子を整える	栄養価（中学年） エネルギー（kcal）	栄養価（中学年） たんぱく質（g）
2	月	【こどもの日の行事食】 酢五目（大島の郷土料理） 魚の照り焼き かきたま汁	牛乳	**牛乳**,とり肉,油あげ,さかな，とうふ，,生わかめ,**たまご**	こめ,さとう,油さんおんとう,**白ごま**,でんぷん	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,たまねぎ,えのきたけ,あおな	616	32
9	月	かけけんちんうどん キャベツの辛子じょうゆ添え 抹茶蒸しパン	牛乳	**牛乳**,ぶた肉,油あげ,**たまご**,とうにゅう	**れいとううどん**,油,さといも,**はくりきこ**,さとう,**バター**	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,はくさい,こんにゃく,あおな,キャベツ	594	24.3
10	火	ごはん　ひじきふりかけ 魚のしょうが焼き 呉汁	牛乳	**牛乳**,ひじき,花かつお,さかな,とうふ,**だいず**,白みそ,赤みそ	こめ,むぎ,白ごま,油,さとう	しょうが,ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,ながねぎ,あおな	631	30.6
11	水	コーンごはん 鶏肉の塩ねぎソース ごまあえ	牛乳	**牛乳**,とりもも肉	こめ,むぎ,さとう,ごま油,**ねりごま**,**白ごま**	つぶコーン,さやいんげん,しょうが,ながねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,あおな	618	24.9
12	木	鶏ひき肉のカレーライス わかめサラダ	牛乳	**牛乳**,とりひき肉,とうにゅう,**ピザチーズ**,なまわかめ	こめ,むぎ,じゃがいも,油,**こむぎこ**,**バター**,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,**りんご**,キャベツ,もやし	651	20.9
13	金	揚げパン ワンタンスープ　　くだもの	牛乳	**牛乳**,ぶた肉	**コッペパン**,あげ油,グラニューとう,油,**ウェーブワンタン**,ごま油	にんじん,もやし,たまねぎ,ながねぎ,あおな,しょうが,**くだもの**	615	21.9
16	月	高菜とじゃこのチャーハン 中華スープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳	**牛乳**,ちりめんじゃこ,とり肉,とうふ,なまわかめ,**プレーンヨーグルト**	こめ,むぎ,**白ごま**,油,ごま油	たかなづけ,ながねぎ,つぶコーン,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しょうが,**パイン**,**みかん**	612	21.8
17	火	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	牛乳	**牛乳**,ぶたひき肉,赤みそ,白みそ,だいず	**むしちゅうかめん**,ごま油,**白ごま**,油,**バター**,でんぷん,じゃがいも,あげ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,はくさい,つぶコーン,あおな,ながねぎ	607	27.9
18	水	わかめごはん 魚の香味焼き 野菜の土佐酢和え　　吉野汁	牛乳	**牛乳**,たきこみわかめ,さかな,白みそ,花かつお,白ちくわ,油あげ	こめ,むぎ,**白ごま**,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,ながねぎ,きゅうり,だいこん,にんじん,こんにゃく,はくさい,あおな	608	27.7
19	木	【食育の日】 ゆかりごはん　　新じゃがのそぼろ煮 豆もやしのナムル	牛乳	**牛乳**,ぶたひき肉	こめ,むぎ,じゃがいも,あげ油,油,さとう,でんぷん,ごま油	ゆかり,たまねぎ,たけのこ,しめじ,にんじん,いとこんにゃく,さやいんげん,だいずもやし,キャベツ,きゅうり,しょうが,とうがらし	630	21.1
20	金	練りごまトースト レンズ豆のシチュー くだもの	牛乳	**牛乳**,レンズ豆,ぶた肉,ベーコン	**食パン**,**ソフトマーガリン**,**ねりごま**,**白ごま**,グラニューとう,じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトピューレ,ボイルトマト,パセリ,**くだもの**	612	22.7
23	月	スパゲッティミートソース さいころサラダ	牛乳	**牛乳**,ぶたひき肉,だいず,ピザチーズ	スパゲッティ,油,赤ざらめ,**こむぎこ**，**バター**,じゃがいも,さとう,ごま油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,トマトピューレ,パセリ,つぶコーン,きゅうり	612	25.5
24	火	中華風　混ぜご飯 春雨スープ くだもの	牛乳	**牛乳**,やきぶた,とりにく,ベーコン,なまわかめ	もち米,こめ,むぎ,ごま油，油,りょくとうはるさめ,**白ごま**	ほししいたけ,たけのこ,にんじん,ごぼう,たまねぎ,つぶコーン,あおな,しょうが,**くだもの**	611	22.4
25	水	ごはん　　小魚の南蛮漬け ごま醤油和え あしたば麺入りすまし汁	牛乳	**牛乳**,こざかな,とうふ	こめ,むぎ,でんぷん,あげ油,さとう,白ごま,**あしたばうどん**	ながねぎ,とうがらし,にら,にんじん,もやし,だいこん,あおな	621	24.7
26	木	ごはん 和風卵焼き さつま汁	牛乳	**牛乳**,ぶたひき肉,**たまご**,とり肉,油あげ,とうふ,赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,あおな	648	27.9
27	金	【とれたて村給食】 黒砂糖パン 最上町産アスパラとポテトのグラタン コールスロー	牛乳	**牛乳**,とり肉,ベーコン,**ちょうりよう** **牛乳**,とうにゅう	**黒コッペパン**,じゃがいも,油,こ**むぎこ**,**バター**,**ソフトパン**こ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルームみずに,✿グリーンアスパラ,キャベツ,つぶコーン	598	21.7
30	月	菜飯 白身魚の変わりソース だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳	**牛乳**,しろみざかな,油あげ,なまわかめ,赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,**白ごま**,こむぎこ,でんぷん,あげ油,油,さとう,じゃがいも	あおな,たまねぎ,にんじん,だいこん,もやし,ながねぎ	650	26.7
31	火	磯おこわ 卵スープ くだもの	牛乳	**牛乳**,ひじき,とり肉,だいず,きざみこんぶ,油あげ,ぶた肉,とうふ,**たまご**	もち米,こめ,ごま油,さとう,でんぷん	しらたき,にんじん,さやえんどう,あおな,たけのこ,たまねぎ,えのきたけ,しょうが,**くだもの**	615	27.4

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、「ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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。

区分	エネルギー(kcal) 低学年（1.2年）	エネルギー(kcal) 中学年（3.4年）	エネルギー(kcal) 高学年（5.6年）	たんぱく質（g） 低学年（1.2年）	たんぱく質（g） 中学年（3.4年）	たんぱく質（g） 高学年（5.6年）
5月分平均	555	619	698	22.7	25.1	28.0
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8