

令和6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	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 春野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	青菜、 りんご 、にんにく、長ねぎ、しそ葉、こんにやく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	612	27.3
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(かんきつ類)	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、やきふた、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、青菜、しょうが、 くだもの(かんきつ類)	593	22.4
7	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(かんきつ類)	○	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、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの(かんきつ類)	595	24.0
8	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	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、じゃがいも、あげ油、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、いとこんにやく、さやいんげん、だいこん	600	21.0
9	木	抹茶トースト チロコンカン 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、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	592	23.4
10	金	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、さかな、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
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	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、なまわかめ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にんにく	645	25.2
14	火	みそラーメン 大豆とポテトのフライ フルーツミックス	○	むしちゅうかめん 、ごま油、油、でんぶん、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、青菜、長ねぎ、 パイン缶 、 みかん缶	616	26.6
15	水	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、 こむぎこ 、 バター 、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 ビザチーズ 、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	626	20.6
16	木	Soy(ソイ)ドッグ さっぱりポトフ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、	牛乳、 だいず 、 だいず ミート、 ビザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ、 くだもの(冷凍みかん)	589	27.7
17	金	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、かむわかめごはんのもと、さかな、赤みそ、白みそ	青菜、ごぼう、こんにやく、だいこん、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ	609	26.2
20	月	麦ごはん ししゃもの南蛮づけ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、でんぶん、あげ油、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ししゃも、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、さやいんげん、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青菜	659	26.6
21	火	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、 こむぎこ 、 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、 ビザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、つぶコーン	610	22.0
22	水	こぎつねごはん 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、とうふ、もずく、 たまご	にんじん、しょうが、さやいんげん、だいこん、長ねぎ、青菜	633	31.9
23	木	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、 ちようりよう牛乳 、とりひき肉、 ビザチーズ 、ひよこ豆	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、青菜	622	26.2
24	金	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 くだもの(冷凍みかん)	○	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 、冷凍とうふ、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、 くだもの(冷凍みかん)	625	25.2
27	月	カレー焼きパン ワンタンスープ くだもの(冷凍パイ)	○	ショートニングパン 、油、 こむぎこ 、 ソフトパン 、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、 だいず 、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(冷凍パイ)	621	25.2
28	火	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ 、あげ油、さとう、ごま油、じゃがいも	牛乳、さかな、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、青菜	642	25.4
29	水	【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(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、オリーブ油、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、とり肉、白いんげん、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう、 ビザチーズ	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)、 くだもの(冷凍みかん)	628	20.3
30	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎこ 、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、青菜、玉ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	607	25.7
31	金	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 たまご 、赤みそ、白みそ	カリカリうめぼし、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、青菜	600	24.1

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-Eleven、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もって食べよう
◎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	696	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