

# 5月 献立表

令和6年4月30日(火)  
板橋区立上板橋第四小学校長 和田幹夫

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	主に こんなことを 学びます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	高野豆腐のそぼろ丼	とり肉、こうや豆腐	こめ、むぎ、油、さとう	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん	さけ、しょうゆ	あさ 朝ごはんを 食べよう！	597kcal 23.9g 16.3g 1.8g
	ひじきサラダ	ひじき	★白ごま、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す		
	くだもの			★くだもの			
2 木	中華風混ぜごはん	焼き豚	もち米、こめ、油、ごま油	ほししいたけ、★たけのこ、 にんじん、ごぼう、 さやいんげん	さけ、しょうゆ、 みりん、塩	ぎょうじく *行事食* 子どもの日 *1年生* そらまめのさや むぎ	581kcal 24.3g 16.9g 2.4g
	春雨と豆腐のスープ	とり肉、とうふ、なまわかめ	油、はるさめ、ごま油、 ★白ごま	たまねぎ、にんじん、 コーンかん、あおな、しょうが	さけ、塩、鶏ガラ、 こしょう、しょうゆ		
	そらまめ			そらまめ			
7 火	ビーンズカレーライス	ぶた肉、だいず、青大豆、 ★ピザチーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、★バター	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 りんご	中濃ソース、塩、 しょうゆ、カレー粉、 トマトケチャップ、 鶏ガラ、こしょう、 ガラムマサラ	しん た もの *旬の食べ物* わかめ	696kcal 25.9g 22.4g 2.1g
	みそドレッシングサラダ	なまわかめ、白みそ	さとう、ごま油、油	キャベツ、あおな、にんじん、 もやし	す、しょうゆ		
8 水	ごはん		こめ、むぎ			しん た もの *旬の食べ物* 新じゃがいも	605kcal 22.8g 15.2g 2.1g
	小松菜のふりかけ	★ちりめんじゃこ	油	こまつな	オイスターソース、 しょうゆ		
	新じゃがのそぼろ煮	とり肉	じゃがいも、揚げ油、油、 さとう、でんぷん	たまねぎ、しめじ、にんじん、 糸こんにゃく、さやいんげん	しょうゆ、さけ、 けずりぶし		
	大根の甘酢漬		さとう	だいこん、にんじん	塩、す、ローリエ		
9 木	ココアパン		★ココアパン			せかい りょうり *世界の料理* イギリス	648kcal 27.1g 26.7g 2.9g
	シェパーズパイ	★ぎゅうにゅう、ぶた肉、 だいず、★ピザチーズ	じゃがいも、★生クリーム、 ★バター、油、こむぎこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、パセリ マッシュルーム、 ポイルトマト、 トマトピューレ	白こしょう、塩、 赤ワイン、ナツメグ、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 パプリカパウダー、 鶏骨、ローリエ		
	ひよこ豆のスープ	ひよこまめ、とり肉	油	たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 あおな	塩、白こしょう、 鶏骨、水、ローリエ		
10 金	七穀ごはん		こめ、むぎ、ななこく			しん た もの *旬の食べ物* にんにくの芽	628kcal 29.6g 19.6g 2.5g
	魚のにんにくみそ焼き	★さかな、赤みそ	さとう、ごま油	にんにく、ながねぎ、 とうがらし、にんにくの芽	しょうゆ、みりん、 さけ		
	おひたし	花かつお	さとう	キャベツ	しょうゆ、だし汁		
	かきたま汁	とうふ、なまわかめ、★たまご	でんぷん	にんじん、ながねぎ、 えのきだけ	塩、しょうゆ、さけ、 けずりぶし、だし昆布		
13 月	荳わかめと青菜のごはん	たきこみくきわかめ	こめ、むぎ	あおな	しょうゆ	ただ 正しい姿勢で 食べよう！	621kcal 25.6g 15.3g 2.3g
	魚の塩麹焼き	★さかな			さけ、しおこうじ		
	みそ汁	赤みそ、白みそ	油、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、 だいこん、にんじん、 ながねぎ、チンゲンサイ	けずりぶし、こんぶ		
	くだもの			★くだもの			
14 火	ホタテのクリームパスタ	ベーコン、ほたてがい、 ★ぎゅうにゅう、とうにゅう、 ★粉チーズ	スパゲッティ、油、こむぎこ、 ★バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、パセリ	白ワイン、塩、 白こしょう、鶏骨、 ローリエ	むしほいでんぷん *無償提供* 北海道ホタテ	633kcal 29g 22.7g 2.4g
	コーンと野菜のサラダ		油、さとう、★白ごま	キャベツ、コーンかん、 にんじん、きゅうり、 さやいんげん	しょうゆ、す、 洋辛子、白こしょう		
	くだもの			★くだもの			
15 水	小松菜ごはん		こめ、むぎ	あおな	塩、しょうゆ	しん た もの *旬の食べ物* じゃがいも、 たまねぎ、 キャベツ	630kcal 29.6g 19.4g 2.1g
	魚の香りソースかけ	★さかな	さとう	★りんご、にんにく、 ながねぎ、しそ	さけ、塩、こしょう、 しょうゆ、す		
	春野菜の豚汁	ぶた肉、とうふ、油あげ、 赤みそ、白みそ	油、じゃがいも	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ながねぎ	けずりぶし、水		
16 木	Soy(ソイ)ドッグ	だいず、だいずミート、 ベーコン、★ピザチーズ	★コッペパン、油	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン	こしょう、カレー粉、 トマトケチャップ、 ピザソース	てつぷんきょうか *鉄分強化* 大豆ミート	606kcal 26.5g 20.8g 2.4g
	ミネストローネ	ぶた肉	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、 セロリー、たまねぎ、 にんじん、かぶ、 ポイルトマト	白こしょう、塩、 赤ワイン、鶏骨、 ローリエ		
	オレンジポンチ		さとう	パイン缶、もも缶、みかん缶、 オレンジジュース			

毎月19日は食育の日です

給食目標：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう  
栄養目標：朝ごはんの大切さを知ろう

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	主に こんなことを 学びます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17金	梅若ごはん	炊き込みわかめ	こめ、むぎ、★白ごま	カリカリ梅干し		*旬の食べ物* 梅	620kcal 25g 18g 2.7g
	和風卵焼き	ぶた肉、★たまご	油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ	塩、みりん、 しょうゆ、だし汁		
	臭だくさんみそ汁	赤みそ、白みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ、あおな	けずりぶし、こんぶ		
20月	コーンピラフ	とり肉	こめ、むぎ、油	たまねぎ、にんじん、 コーンかん、ピーマン	しょうゆ、塩、 こしょう	*旬の食べ物* さくらんぼ	612kcal 20.7g 16.6g 2.5g
	ポトフ	ウィンナー、ぶた肉	油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 さやいんげん	白ワイン、塩、鶏骨、 こしょう、ローリエ		
	くだもの			★くだもの			
21火	麦ごはん		こめ、おしむぎ			理想の 朝ごはん	620kcal 27g 18.4g 2.1g
	ししゃものごま焼き	★ししゃも	こむぎこ、★白ごま、★黒ごま		塩		
	切り干し大根の煮物		油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、さやいんげん	さけ、しょうゆ、 みりん、だし汁		
22水	鉄ちゃんジャージャー麺	ぶた肉、だいず、赤みそ	むし中華めん、ごま油、油、 さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、 ながねぎ、にら	水、しょうゆ、 トウバンジャン	*鉄分強化* 大豆	597kcal 26.1g 21.4g 2.3g
	海藻サラダ	海藻ミックス	さとう、油、ごま油	キャベツ、あおな、にんじん、 コーンかん	しょうゆ、す		
	くだもの			★くだもの			
23木	カレー焼きパン	ぶた肉、だいず	★ショートニングパン	にんじん、たまねぎ	塩、カレー粉、 中濃ソース、 ウスターソース、 トマトケチャップ	手をよく洗って 食べよう！	630kcal 25.4g 24.3g 2.4g
	ワンタンスープ	とり肉	ウェーブワンタン、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、 ながねぎ、チンゲンサイ、 しょうが	しょうゆ、塩、鶏骨、 こしょう、さけ		
	くだもの			★くだもの			
24金	酢五目	とり肉、油あげ	こめ、さとう、油、 さんおんとう、★白ごま	ごぼう、にんじん、 ★たけのこ、ほししいたけ、 こんにゃく、さやいんげん	だし昆布、す、塩、 しょうゆ、さけ	*郷土料理* 大島(東京都)	635kcal 31.1g 22.1g 2.2g
	魚の照り焼き	★さかな		しょうが	さけ、みりん、 しょうゆ		
	もずく入り卵のすまし汁	とうふ、もずく、★たまご	でんぶん	にんじん、だいこん、 ながねぎ、あおな	塩、しょうゆ、さけ、 けずりぶし、だし昆布		
27月	ごはん		こめ、むぎ			*郷土料理* 岐阜県	633kcal 28g 20.7g 2.4g
	鶏ちゃん焼き	とり肉、赤みそ	ごま油、でんぶん	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし	しょうゆ、みりん、 トウバンジャン、さけ		
28火	五目かけうどん	とり肉、油あげ、なまわかめ	れいとううどん、油	にんじん、あおな、たまねぎ、 キャベツ、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、 塩、さけ、 けずりぶし	*和菓子* よもぎ団子	577kcal 22.4g 16.5g 1.7g
	よもぎ団子	きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	よもぎ	塩、水		
29水	菜飯		こめ、むぎ	あおな	塩、しょうゆ	*東京都産の 食べ物* 八丈島産 初がつお	590kcal 29.9g 15g 2.5g
	八丈島産初がつおの 揚げ煮	かつお 角切り	でんぶん、こむぎこ、揚げ油、 さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、 さけ		
	野菜のうめ和え	花かつお		きゅうり、キャベツ、梅びしお	しょうゆ、みりん		
30木	ガーリックトースト		★食パン、マーガリン	にんにく	ドライパセリ	*とれたて村* 最上町 アスパラ	645kcal 22.6g 29.4g 2.1g
	最上町産アスパラと 春野菜のクリーム煮	とり肉、ベーコン、 白いんげん、きゅうりにゅう、 とうにゅう、★ピザチーズ	油、じゃがいも、こむぎこ、 ★バター	たまねぎ、にんじん、 グリーンアスパラ、かぶ	塩、白こしょう、 鶏骨、白ワイン、 ローリエ		
31金	衣笠丼	とり肉、★たまご、油あげ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	たまねぎ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、 塩、さけ、水、 けずりぶし	*5月の目標を ふり返ろう！	643kcal 24.8g 22.9g 2.2g
	野菜のにんにく醤油 ドレッシング	なまわかめ	油、さとう	キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、 コーンかん、にんにく	しょうゆ、す、 みりん、塩、水		

※牛乳は毎回付きます。  
 ※学校行事等の関係で献立や使用食材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。  
 ※マヨネーズは卵不使用品、マーガリンは乳不使用品を使います。  
 ※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更になることがあります。  
 ※アレルギー対応がある食材には、★が表記されています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
5月分平均	558.9	621	683.1	20.88	26.1	31.32
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