

令和6年 5月分献立表

板橋区立向原小学校

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	○	もちごめ、こめ、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、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 <b>きよみオレンジ</b>	593	22.4
2	木	なかよし遠足						
7	火	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、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま、白ごま</b> 、さとう	牛乳、コンデンスミルク、 白いんげん、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、きゅうり、つぶコーン	599	23.6
8	水	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、 <b>ななこ</b> 、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、 <b>たまご</b>	にんにく、長ねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきたけ	633	30.7
9	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	<b>れいとう</b> うどん、油、 <b>こむぎ</b> こ、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶた肉、赤みそ	にんじん、青な、玉ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	614	25.9
10	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、こうや豆腐、 ひじき	にんじん、ほししいたけ、キャベツ、 さやいんげん、きゅうり、もやし、 <b>きよみオレンジ</b>	595	24.0
13	月	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、ぶた肉、 <b>たまご</b> 、赤みそ、白みそ、油あげ	カリカリうめぼし、玉ねぎ、長ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、青な	600	24.1
14	火	カレー焼きパン キャベツとレンズ豆のスープ くだもの	○	<b>ショートニング</b> パン、油、 <b>こむぎ</b> こ、ソフトパンこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、とり肉、 レンズ豆	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、 <b>メロン</b>	624	25.4
15	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>こむぎ</b> こ、 バター、 <b>なまクリーム</b> 、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン	610	22.0
16	木	ゆかり入り麦ごはん 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめ、おしむぎ、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b>	牛乳、赤みそ、白みそ、さかな	青な、ごぼう、こんにやく、だいこん、 にんじん、長ねぎ	602	26.1
17	金	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮	○	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、でんぶん、 じゃがいも、あげ油、さとう	牛乳、ひじき、花かつお、とり肉	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、だいこん、 グリーンピース	602	20.8
20	月	ごはん ししゃもの南蛮焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、むぎ、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、青な、 ほししいたけ、ごぼう、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	615	26.4
21	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも	牛乳、だいち、だいちミート、 ベーコン、 <b>ピザチーズ</b> 、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、かぶ、にんじん、 セロリー、ポイルトマト、キャベツ、 <b>パイン、おうとう、みかん</b>	611	25.5
22	水	酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き すまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 とうふ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、青な、 たけのこ、こんにやく、えのきたけ、 さやいんげん、しょうが、長ねぎ	611	25.5
23	木	【とれたて村給食】 あぶたま丼 ☆最上町産アスパラ入りサラダ	○	こめ、むぎ、でんぶん、油、さとう	牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> 、油あげ	グリーンピース、つぶコーン、玉ねぎ、 にんじん、☆グリーンアスパラ、 きゅうり、ブロッコリー、キャベツ	656	26.0
24	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	<b>むしちゅう</b> かめん、ごま油、あげ油、 <b>白ごま</b> 、油、でんぶん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、 だいち	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、 にんじん、つぶコーン、はくさい、青な、 長ねぎ、 <b>ごたまスイカ</b>	625	26.8
27	月	振替休業日						
28	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、 <b>こむぎ</b> こ、 <b>バター</b> 、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、 <b>ピザチーズ</b> 、 かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 <b>りんご</b> 、 にんにく、キャベツ、つぶコーン	632	20.7
29	水	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、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、長ねぎ、 にんじん、青な	642	25.4
30	木	【北海道産ほたて給食】 ハニートースト 北海道産ほたてチャウダー くだもの	○	食パン、はちみつ、 <b>こむぎ</b> こ、油、 ソフトマーガリン、じゃがいも、 <b>バター</b>	牛乳、ほたてが、とうにゅう、 <b>ちょうりょう牛乳</b>	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 つぶコーン、 <b>れいとうみかん</b>	653	28.1
31	金	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶた肉、だいちミート、 れいとうとうふ、赤みそ、 でんぶん、 <b>きわかめ</b>	にんにく、しょうが、にんじん、にら、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 だいこん、きゅうり、 <b>さくらんぼ</b>	631	25.0

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、ア몬드、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使って食べよう  
◎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	22.6	25.0	27.9
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