

令和6年 5月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ デコボン	○	★牛乳、焼き豚、とり肉、とうふ、 なまわかめ	もち米、こめ、油、ごま油、 はるさめ、白ごま	干し椎茸、にんじん、たまねぎ、 粒コーン缶、青な、しょうが、デコボン	570	21.5
2	木	全校遠足(お弁当のご用意をよろしくお願ひします。延期の場合もお弁当になります。)						
7	火	キムチチャーハン ワンタンスープ 華風大根	○	★牛乳、ぶた肉	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブワンタン、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 ピーマン、はくさい、キムチ、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、だいこん	593	22.6
8	水	米粉パン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	○	★牛乳、ベーコン、★たまご、とり肉	★こめこパン、じゃがいも、油、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、 トマトピューレ、キャベツ、パセリ	593	22.6
9	木	ごはん 鮭の塩焼 野菜と油揚げの炒め物 利休汁	○	★牛乳、★鮭、油あげ、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)	こめ、油、さとう、じゃがいも、ねりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	597	30.7
10	金	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ、 なまわかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	たまねぎ、冷凍グリーンピース、キャベツ、 にんじん、もやし、粒コーン缶、にんにく	585	28.2
13	月	抹茶トースト チリコンカン コールスロー	○	★牛乳、★コンデンスミルク、 白いんげん、ぶた肉、ベーコン	★食パン、グラニューとう、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、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、粒コーン缶	653	25.5
14	火	カレーライス グリーンサラダ	○	★牛乳、ぶた肉	こめ、むぎ、じゃがいも、油、はちみつ、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 りんご、キャベツ、粒コーン缶、みずな	602	23.9
15	水	【鉄分強化】 高野豆腐のそぼろ丼 海藻サラダ	○	★牛乳、とり肉、こうやどうふ、 海藻ミックス	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	にんじん、干し椎茸、さやいんげん、 キャベツ、粒コーン缶	622	19.4
16	木	味噌ラーメン 大豆とポテトのフライ 甘夏	○	★牛乳、ぶた肉、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)、だいず	むし中華めん、油、ごま油、でんぶん、 じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、はくさい、粒コーン缶、青な、 長ねぎ、甘夏	587	23.3
17	金	七穀ごはん ぶりのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	★牛乳、★ぶり、赤みそ(辛)、とうふ、 なまわかめ、★たまご	こめ、むぎ、ななこ、さとう、 ごま油、でんぶん	にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、えのきたけ	598	27.0
20	月	ピザトースト 白いんげん豆のミルクスープ フルーツポンチ	○	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、 とり肉、白いんげん、★調理用牛乳、 とうにゅう	★食パン、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、 トマトピューレ、クリームコーン缶、 にんじん、もも缶、りんご缶、みかん缶	617	29.8
21	火	ごはん さばのねぎ味噌がけ 切り干し大根の煮物 吉野汁	○	★牛乳、★さば、赤み(甘)、とり肉	こめ、さとう、油、うどん、でんぶん	長ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、 干し椎茸、だいこん、糸こんにゃく	629	27.2
22	水	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物	○	★牛乳、ぶた肉、だいずミート、 れいとうどうふ、赤みそ(甘)、 くわかめ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、 長ねぎ、にら、だいこん、キャベツ	614	25.9
23	木	ごはん かつおの揚げ煮 ゆでそらまめ 牛揚げのみそ汁	○	★牛乳、★かつお、なまあげ、 なまわかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、でんぶん、こむぎこ、揚げ油、 さとう	しょうが、そらまめ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、青な	615	25.5
24	金	【学びのエリア献立】 スパゲティあげぼのソース さいころサラダ	○	★牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 ★生クリーム、★ピザチーズ	スパゲティ、油、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、★きゅうり、 粒コーン缶	592	29.4
27	月	ツナドッグ ポトフ オレンジ	○	★牛乳、★ツナ水煮、ベーコン、 とり肉、ウィンナー	★コッパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、オレンジ	612	22.0
28	火	ひじきごはん ししやもの磯辺揚げ 春野菜の豚汁	○	★牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、 ★ししやも、あおさこ、ぶた肉、 とうふ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	こめ、油、さとう、こむぎこ、 揚げ油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、 ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、キャベツ	575	24.9
29	水	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	★牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶた肉、赤みそ(甘)	れいとううどん、油、こむぎこ、 さとう、ごま油、でんぶん	にんじん、青な、たまねぎ、キャベツ、 干し椎茸、長ねぎ	617	29.2
30	木	ごまじゃこごはん みそ肉じゃが いそか和え	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、 ぶた肉、赤みそ(辛)、のり	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、 さやいんげん、青な、はくさい	605	25.4
31	金	【とれたて村給食】 チキンライス ★最上町産アスパラのサラダ ジュリエンスープ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン	こめ、むぎ、油、さとう、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 冷凍グリーンピース、トマトピューレ、 キャベツ、グリーンアスパラ、セロリー	598	23.0

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。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ◆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。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
 ※マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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	542	604	680	22.9	25.4	28.3
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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！