# 令和3年5月分献立表

板橋区立紅梅小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | ざいりょう名 熱や力になる | 体のもとを作る | 体の調子を整える | 栄養価(中学年) エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 木 | 中華風混ぜごはん<br>春雨スープ　くだもの | もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, はるさめ, **白ごま** | **牛乳**, やきぶた, **むきえび**, とり肉, 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, チンゲンサイ, しょうが, **くだもの** | 613 | 23.5 |
| 7 | 金 | 鶏肉のカレーライス<br>みそドレッシングサラダ | 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**, とり肉, なまわかめ, **ちょうりよう牛乳**, **ピザチーズ**, 白みそ | 玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, **りんご**, キャベツ, 青な, もやし | 685 | 21.5 |
| 10 | 月 | 麦ごはん　魚のしょうが焼き<br>にらともやしのゴマじょうゆ　さつま汁 | こめ, むぎ, さとう, **白ごま**, 油, さつまいも | **牛乳**, さかな, とり肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ | しょうが, にら, もやし, ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な | 660 | 30.8 |
| 11 | 火 | きな粉揚げパン<br>ひよこ豆のスープ　くだもの | **コッペパン**, あげ油, さとう, じゃがいも, 油 | **牛乳**, きな粉, ひよこまめ, ぶた肉 | 玉ねぎ, 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** | 689 | 24.2 |
| 12 | 水 | ごはん　ひじきふりかけ<br>新じゃがのそぼろ煮<br>キャベツの辛子じょうゆ添え | こめ, むぎ, **白ごま**, 油, さとう, じゃがいも, あげ油, でんぷん | **牛乳**, ひじき, 花かつお, ぶたひき肉 | 玉ねぎ, たけのこ, しめじ, にんじん, 糸こんにゃく, さやいんげん, キャベツ | 642 | 19.8 |
| 13 | 木 | 高菜とじゃこのチャーハン<br>ワンタンスープ<br>フルーツヨーグルトかけ | こめ, むぎ, **白ごま**, 油, ごま油, **ウェーブワンタン** | **牛乳**, ちりめんじゃこ, ぶた肉, **たまご**, **プレーンヨーグルト** | たかな, 長ねぎ, つぶコーン, 玉ねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, しょうが, **おうとう**, **パイン**, **みかん** | 683 | 25.5 |
| 14 | 金 | 七穀わかめごはん　魚の香味焼き<br>きゅうりの土佐酢和え　吉野汁 | こめ, むぎ, **ななこく**, **白ごま**, さとう, ごま油, でんぷん | **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 | しょうが, にんにく, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, こんにゃく, はくさい, 青な | 620 | 27.7 |
| 17 | 月 | ごはん　ししゃもの南蛮漬け<br>煮浸し　あしたば麺入りすまし汁 | こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, **あしたばうどん** | **牛乳**, ししゃも, 油あげ, とうふ | 長ねぎ, とうがらし, キャベツ, にんじん, もやし, しめじ, 糸こんにゃく, 青な, だいこん | 639 | 25.7 |
| 18 | 火 | 北海ラーメン<br>グリーンサラダ　くだもの | **むしちゅうかめん**, ごま油, **白ごま**, 油, **バター**, さとう | **牛乳**, いか, **むきえび**, ぶた肉, なまわかめ, 赤みそ | 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, 青な, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, グリーンアスパラ, **くだもの** | 616 | 28.0 |
| 19 | 水 | ＜食育の日＞<br>酢五目　魚の塩焼き　みそ汁 | こめ, さとう, 油, **白ごま** | **牛乳**, とり肉, 油あげ, さかな, とうふ, 赤みそ, 白みそ | 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, だいこん, 長ねぎ, 青な | 618 | 30.7 |
| 20 | 木 | ごはん　四川豆腐<br>切り干し大根入りサラダ | こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, **白ごま** | **牛乳**, ぶた肉, れいとうどうふ, なまわかめ | しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, きりぼしだいこん | 662 | 26.3 |
| 21 | 金 | 二種フランス<br>レンズ豆のシチュー　くだもの | **ソフトフランスパン**, **ソフトマーガリン**, はちみつ, じゃがいも, 油 | **牛乳**, レンズまめ, ぶた肉, ベーコン | にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, ボイルトマト, **くだもの** | 645 | 22.8 |
| 24 | 月 | 青菜とゆかりのごはん<br>白身魚の変わりソース　呉汁 | 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 | **牛乳**, しろみざかな, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ | 青な, ゆかり, 玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ | 692 | 29.2 |
| 25 | 火 | ＜とれたて村給食＞<br>ココアコッペパン<br>✿最上町産アスパラのグラタン<br>コールスロー | **ココアパン**, 油, じゃがいも, **こむぎこ**, **バター**, さとう | **牛乳**, とり肉, ベーコン, **ちょうりよう牛乳**, とうにゅう, **ピザチーズ** | 玉ねぎ, にんじん, ✿グリーンアスパラ, キャベツ, つぶコーン, きゅうり, | 641 | 21.2 |
| 26 | 水 | コーンごはん　鶏の梅みそ焼き<br>ごまあえ　くだもの | こめ, むぎ, さとう, **白ごま**, **ねりごま** | **牛乳**, とり肉, 赤みそ | つぶコーン, さやいんげん, うめびしお, キャベツ, にんじん, もやし, 青な, **くだもの** | 646 | 23.7 |
| 27 | 木 | 磯おこわ<br>卵スープ　くだもの | もちごめ, こめ, ごま油, さとう, でんぷん | **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** | しらたき, にんじん, さやえんどう, 青な, たけのこ, 玉ねぎ, えのきたけ, しょうが, **くだもの** | 644 | 27.3 |
| 28 | 金 | ごはん　アーモンドじゃこ<br>和風卵焼き　ひじきのサラダ | こめ, むぎ, **アーモンド**, さとう, **白ごま**, 油, じゃがいも | **牛乳**, ちりめんじゃこ, ぶたひき肉, **たまご**, ひじき | 玉ねぎ, にんじん, れんこん, きゅうり, だいこん, キャベツ, つぶコーン | 646 | 26.3 |
| 31 | 月 | スパゲッティあけぼのソース<br>じゃがいもサラダ　くだもの | **スパゲッティ**, 油, **こむぎこ**, **バター**, じゃがいも, さとう | **牛乳**, ぶた肉, **むきえび** | 玉ねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, にんにく, ボイルトマト, トマトピューレ, パセリ, きゅうり, つぶコーン, **くだもの** | 665 | 24.7 |

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) | 中学年(3,4年) | 高学年(5,6年) | たんぱく質(g) 低学年(1,2年) | 中学年(3,4年) | 高学年(5,6年) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5月分平均 | 584 | 650 | 732 | 23.1 | 25.5 | 28.5 |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 583 | 650 | 732 | 19.2~29.2 | 21.1~32.5 | 23.4~36.6 |