

令和6年 5月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	中華風混ぜご飯 春雨と豆腐のスープ 甘夏	○	もちごめ,こめ,油,ごま油, はるさめ,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,つぶコーン,青な, しょうが,あまなつ	571	22.4
2	木	七穀ごはん 魚のんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ,むぎ,ななこ,さとう, ごま油,でんぷん	牛乳,さかな(もうかさめ),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
7	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, こむぎ,ソフトマーガリン, さとう,ごま油	牛乳,とり肉,とうにゅう, 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,つぶコーン	630	20.6
8	水	【大島の郷土料理】 酢五目 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ,さとう,油,さんおんとう, ごま,でんぷん	牛乳,とり肉,油あげ,さかな(あじ), とうふ,もずく,たまご	ごぼう,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,こんにやく,さやいんげん, しょうが,だいこん,長ねぎ,青な	621	30.2
9	木	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢漬	○	こめ,むぎ,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,とり肉	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	597	19.3
10	金	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, ごま,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, 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,つぶコーン	599	23.6
13	月	みそラーメン 大豆とポテトのフライ オレンジ	○	むしちゅうかめん,ごま油,油, でんぷん,じゃがいも,あげ油	牛乳,ぶた肉,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,青な,長ねぎ,オレンジ	593	26.6
14	火	あぶたま丼 野菜のんにく醤油ドレッシング	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,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,つぶコーン,にんにく	650	25.3
15	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ パナナ	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま	牛乳,とり肉,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, バナナ,レモン	624	24.5
16	木	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ,むぎ,ごま,さとう, 油,じゃがいも	牛乳,さかな(あかうお),ぶた肉, とうふ,油あげ,赤みそ,白みそ	青な,りんご,にんにく,長ねぎ,しそ, こんにやく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	629	29.4
17	金	ココアパン シェパーズパイ 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,ちゅうりょう牛乳,とり肉, ピザチーズ,ひよこまめ,とり肉	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,青な	622	26.2
20	月	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, 油,さとう	牛乳,たきこみわかめ,とり肉, たまご,赤みそ,白みそ	カリカリうめほし,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,青な	596	24.1
21	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 みしょうかん	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油, でんぷん,ごま	牛乳,ぶた肉,だいず,れいとうどうふ, 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,みしょうかん	607	24.9
22	水	スパゲティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲティ,油,こむぎこ, ソフトマーガリン,生クリーム, じゃがいも,さとう	牛乳,とり肉,ピザチーズ	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,つぶコーン	600	21.9
23	木	麦ご飯 ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ,おしむぎ,こむぎこ,ごま, 油,さとう,じゃがいも	牛乳,ししゃも,さつま揚げ,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,青な	643	30.6
24	金	カレー焼きパン ワンタンスープ 冷凍みかん	○	ショートニングパン,油, こむぎこ,ソフトばんこ, ウェーブワンタン,ごま油	牛乳,ぶた肉,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,れいとうみかん	635	25.7
27	月	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,かむかむわかめ,さかな(さば), 赤みそ,白みそ	青な,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	608	26.3
28	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	コッペパン,油,じゃがいも,マカロニ	牛乳,だいず,だいずミート, ベーコン,ピザチーズ,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,セロリー, にんじん,かぶ,ポイルトマト, パイン,おうとう,みかん	587	25.5
29	水	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, 揚げ油,さとう,ごま油,じゃがいも	牛乳,さかな(もうかさめ),油あげ	しょうが,だいこん,ごぼう, にんじん,長ねぎ,青な	642	25.4
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,でんぷん	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	607	25.7
31	金	【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 メロン	○	こめ,むぎ,ソフトマーガリン,油, じゃがいも,こむぎこ,バター	牛乳,とり肉,ベーコン,白いんげん, ちゅうりょう牛乳,とうにゅう, ピザチーズ	にんにく,つぶコーン,たまねぎ, にんじん,★グリーンアスパラ, かぶ,かぶ(葉),メロン	649	21.1

※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、アーモンド、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、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。

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 (2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
5月分平均	552	616	694	22.8	25.2	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