

令和6年 5月分献立表

板橋区立三園小学校

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	【八十八夜給食】 あけぼのソーススパゲッティ コーンサラダ まっ茶ケーキ	○	スパゲッティ 油 米粉 小麦粉 バター 砂糖 生クリーム 粉砂糖	牛乳 ぶた肉 ベーコン ピザチーズ たまご 豆乳	玉ねぎ にんじん きゅうり 粒コーン缶 キャベツ にんにく	672	24.0
2	木	【こどもの日給食】 中華風まぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	もち米 米 押麦 油 ごま油 緑豆春雨 白ごま	牛乳 焼きぶた とり肉 豆腐 わかめ	ほししいたけ たけのこ ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん 粒コーン缶 ★青菜 しょうが 清美オレンジ	594	22.1
7	火	【鉄分強化給食】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの 	○	米 押麦 油 砂糖 白ごま	牛乳 高野豆腐 とりひき肉 ひじき	にんじん ほししいたけ しめじ 長ねぎ しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ 粒コーン缶 清美オレンジ	596	20.7
8	水	黒砂糖パン シェパーズパイ ひよこ豆のスープ	○	黒砂糖パン ジャがいも 生クリーム バター 油 小麦粉	牛乳 調理用牛乳 とりひき肉 ひよこ豆 ピザチーズ とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ボイルトマト トマトピューレ パセリ にんじん キャベツ ★青菜	625	26.1
9	木	ゆかりごはん 魚の照り焼き もずく入りたまごのすまし汁	○	米 押麦 砂糖 でんぷん	牛乳 魚 とり肉 もずく たまご	ゆかり しょうが 大根 ★青菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	610	28.0
10	金	ごはん ピリ辛ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりのあますあえ	○	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 きざみのり とりひき肉	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 たけのこ にんじん きゅうり 糸こんにゃく さやいんげん	593	19.6
13	月	まぜまぜビビンバ たまごわかめスープ スティックパン	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉 たまご わかめ	にんにく しょうが もやし ほししいたけ にんじん ★青菜 たけのこ 長ねぎ パイン缶	631	24.4
14	火	七穀ごはん 魚のニンニクみそ焼き おひたし 豆腐のすまし汁	○	米 押麦 七穀 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 魚 赤みそ 花かつお 豆腐	にんにく 長ねぎ えのきたけ 唐辛子 キャベツ にんじん	596	27.5
15	水	焼きカレーパン とり肉とキャベツのスープ くだもの	○	ショートニングパン 小麦粉 ジャがいも ソフトパン粉 油	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 美生柑	596	23.3
16	木	麦ごはん ししゃものゴマ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	○	米 押麦 小麦粉 白ごま 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも さつまあげ とり肉 豆腐	切干し大根 にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん こんにゃく 長ねぎ ★青菜	609	26.9
17	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	むし中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 いか 赤みそ 白みそ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン缶 ★青菜 長ねぎ	609	28.6
20	月	メープルトースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン バター メープルシロップ 油 じゃがいも 練りごま 白ごま 砂糖	牛乳 白いんげん ぶたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ボイルトマト パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン缶	601	24.9
21	火	ひじきごはん 魚のごまだれ焼き 春野菜の豚汁	○	米 押麦 油 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 とりひき肉 ひじき 大豆 油あげ 魚 ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ ★青菜	675	32.3
22	水	枝豆入り梅ご飯 和風たまご焼き ワカメ入りみそ汁	○	米 押麦 油 砂糖 ジャがいも	牛乳 たまご 油あげ とりひき肉 わかめ 赤みそ 白みそ	カリカリ梅干し 枝豆 大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ★青菜 長ねぎ	621	25.5
23	木	マーボー豆腐丼 ナムル くだもの	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶたひき肉 冷凍豆腐 赤みそ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ キャベツ なら ★青菜 美生柑	617	25.2
24	金	【高知県給食】 わかめご飯 きゅうりの土佐酢和え カツオのゴマみそがらめ あられふ入りかき玉汁	○	米 押麦 油 でんぷん 砂糖 白ごま ごま油 あられふ	牛乳 たきこみわかめ かつお 赤みそ 豆腐 花かつお たまご	しょうが きゅうり 大根 にんじん 長ねぎ ★青菜	615	29.4
27	月	ココアパン 魚のハーブ焼き 米粉入りクリームスープ	○	ココアパン 油 オリーブ油 じゃがいも 米粉	牛乳 鮭 とり肉 白いんげん 調理用牛乳 豆乳	にんにく バジル 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	595	33.0
28	火	菜めし とり肉の塩ネギソース 利休汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 練りごま	牛乳 とり肉 赤みそ 白みそ	★青菜 しょうが 長ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 にんじん チンゲンサイ	598	23.2
29	水	カレーライス 海そうサラダ スティックパン	○	米 押麦 ジャがいも 油 小麦粉 バター 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 大豆 ピザチーズ 海草ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン缶 パイン缶	637	19.8
30	木	わかめうどん のり和え よもぎ団子	○	うどん 油 砂糖 上新粉 白玉粉	牛乳 とり肉 油あげ わかめ きざみのり きな粉	にんじん ★青菜 長ねぎ キャベツ ほししいたけ えのきたけ 冷凍よもぎ	589	23.6
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 イタリアンスープ	○	米 バター 油 砂糖 ジャがいも ソフトパン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 粉チーズ たまご	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ ★青菜 きゅうり 粒コーン缶 ☆グリーンアスパラ	601	22.1

※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。

◆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。

三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

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

きちんと食べて

◎栄養指導：朝ごはんの大切さを

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	550	613	691	22.8	25.2	28.2
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