

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	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ パイン缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳、とりひき肉、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、 パイン	595	24.0
2	木	【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 デコボン	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、りょくとうはるさめ、 白ごま	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、 デコボン	593	22.4
7	火	きなこトースト テリコンカン 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、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう	牛乳、きなこ、白いんげん、とり肉	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	596	25.0
8	水	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、じゃがいも、あげ油、さとう、でんぷん	牛乳、ちりめんじゃこ、とりひき肉	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、さやいんげん、だいこん	601	21.0
9	木	スパゲッティあけぼのソース 海藻サラダ 抹茶ケーキ	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、ごま油、 はくりきこ 、さとう	牛乳、とり肉、 ピザチーズ 、かいそうミックス、 たまご 、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、つぶコーン	684	24.8
10	金	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな(たら)、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、しそ葉、こんにやく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	629	29.4
13	月	麦ごはん 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 、 白ごま 、 黒ごま 、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、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	613	26.4
14	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	ミルクパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、 だいち 、 だいちミート 、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、セロリー、にんじん、かぶ、ポイルトマト、 りんご 、 おうとう 、 みかん	603	25.2
15	水	鶏ひき肉のカレーライス コールスロー	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 ピザチーズ	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、きゅうり	633	20.6
16	木	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、かむかむわかめごはんのもと、さかな(めばる)、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	609	26.2
17	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ みしょうかん	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、とりひき肉、赤みそ、白みそ、 だいち	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、 みしょうかん	620	26.9
20	月	あぶたま丼 野菜のに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
21	火	ココアパン シェパーズパイ(イギリス料理) 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、 ちょうりよう牛乳 、とり肉、 ピザチーズ 、ひよこ豆	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
22	水	酢五目(大島の郷土料理) 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、 白ごま 、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな(さわら)、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
23	木	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 メロン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぷん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、 だいち 、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、 メロン	631	25.0
24	金	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、とりひき肉、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	595	25.7
28	火	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 、 ソフトパンこ 、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、とりひき肉、 だいち 、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、 みかん	625	25.3
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 、あげ油、さとう、ごま油、じゃがいも	牛乳、さかな(かつお)、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	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 たまご 、赤みそ、白みそ	カリカリうめぼし、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
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 みしょうかん	○	こめ、むぎ、 バター 、油、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、白いんげん、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、 ピザチーズ	にんにく、つぶコーン、玉ねぎ、にんじん、 ☆グリーンアスパラ 、かぶ、かぶ(葉)、 みしょうかん	643	20.8

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、7-モッド、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、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をもって食べよう
- ◎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	556	620	699	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