

| 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 | 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、さわら、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、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ | 629 | 29.4 | | |
| 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 くだもの | ○ | もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 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、 きよみオレンジ | 593 | 22.4 | | |
| 7 | 火 | 抹茶トースト 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、コンデンスミルク、 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、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 | | |
| 8 | 水 | 【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの | ○ | 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、 みしょうかん | 595 | 24.0 | | |
| 9 | 木 | 開校記念日 | | | | | | | | |
| 10 | 金 | 七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁 | ○ | こめ、むぎ、 ななこ 、さとう、 ごま油、でんぶん | 牛乳、さば、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 | | |
| 13 | 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、でんぶん、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 | | |
| 14 | 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、だいた、だいたミート、 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 | | |
| 15 | 水 | 荳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、 あかうお、赤みそ、白みそ | 青な、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ | 608 | 26.3 | | |
| 16 | 木 | 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、 こむぎご 、 バター 、さとう、ごま油 | 牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 ピザチーズ 、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 | 632 | 20.7 | | |
| 17 | 金 | みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの | ○ | むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぶん、じゃがいも、 あげ油 | 牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、だいた | 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 | 625 | 26.8 | | |
| 20 | 月 | 菱ごはん 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、 こむぎご 、 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、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青な | 613 | 26.4 | | |
| 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、 こむぎご | 牛乳、 ちようりよう牛乳 、 ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 ひよこ豆、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 | 629 | 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 、でんぶん | 牛乳、とり肉、油あげ、白糸たら、 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、こんにゃく、 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 荳わかめと大根の和え物 くだもの | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白ごま | 牛乳、ぶたひき肉、だいた、 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 | スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ | ○ | スパゲッティ 、油、 こむぎご 、 バター 、 なまクリーム 、 じゃがいも、さとう | 牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 ピザチーズ | 玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン | 610 | 22.0 | | |
| 27 | 月 | 五目かけうどん 肉まん風蒸しパン | ○ | れいとううどん 、油、 こむぎご 、 さとう、ごま油、でんぶん | 牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶたひき肉、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 | 607 | 25.7 | | |
| 28 | 火 | カレー焼きパン ワンタンスープ くだもの | ○ | ショートニングパン 、油、 こむぎご 、ソフトパンこ、 ウェーブワンタン 、ごま油 | 牛乳、ぶたひき肉、だいた、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、 おうとうかん | 630 | 25.4 | | |
| 29 | 水 | ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁 | ○ | こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎご 、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも | 牛乳、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、 ぶたひき肉、 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 | 600 | 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 くだもの | ○ | こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、 こむぎご | 牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 ちようりよう牛乳 、 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)、 冷凍みかん | 645 | 20.3 | | |

毎月19日は食育の日です

※学校行事及び物資の納入状況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몬드、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 (1.2年) | 中学年 (3.4年) | 高学年 (5.6年) |
| 5月分平均 | 555 | 619 | 698 | 22.9 | 25.3 | 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 |