



# \* 5月の献立 \* (前半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	ごはん お茶ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな	576	16.0
2	金	ごもく 五目おこわ さかな からや 魚のピリ辛焼き はるさめ 春雨スープ	○	やきぶた ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう はるさめ	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> コーン にんにく はくさい <b>こまつな</b>	605	18.8
7	水	ハヤシライス バリバリサラダ くだもの(デコボン)	○	ぶたにく レンズまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ざらめ こむぎこ ワンタンのかわ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトピューレ きゅうり デコボン	589	13.0
8	木	むぎごはん 麦ごはん ジャンボ揚げギョウザ ナムル トックスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こめあぶら トック	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく もやし にんじん <b>こまつな</b> ほししいたけ だいこん たけのこ	554	14.3
9	金	ごはん さかなのみそマヨネーズ焼き 野菜ののり和え ちくわぶ汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ のり とりにく	こめ マヨネーズ(卵なし) こめあぶら ちくわぶ	しょうが パセリ はくさい <b>こまつな</b> にんじん だいこん えのきだけ <b>ねぎ</b>	521	19.6
12	月	きたはらみそ 北原味噌ラーメン ししゃものごまフライ	○	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら こむぎこ パンこ ごま	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> にんじん はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ	625	18.7
13	火	ごはん さんが焼き 野菜の塩昆布和え さわにわん 沢煮焼	○	ぎゅうにゅう あじ たら ぶたにく みそ しおこんぶ とりにく かまぼこ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	<b>ねぎ</b> しょうが キャベツ にんじん <b>こまつな</b> だいこん ほししいたけ	552	19
14	水	チキンライス チーズオムレツ 野菜スープ	○	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ レンズまめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ キャベツ グリーンピース にんにく <b>こまつな</b>	631	18.6
15	木	はいが 胚芽パン アスパラとポテトのグラタン トマトスープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく レンズまめ	はいがパン こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも パンこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん アスパラガス <b>キャベツ</b> トマトかん <b>こまつな</b> トマトピューレ	637	15.7

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります  
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

しんがつき きゅうしよく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしよく な きゅうしよく じかん たの  
 新学期の給食が始まって1か月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。  
 さて、せいちょうきにある子供たちにとって、「朝ごはん」はげんきにいち日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。5月になると  
 うんどうかい れんしゅう はじ た どうこう  
 運動会の練習も始まります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## あさ朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



のう はた 脳を働かせるエネルギー源になり  
 べんきょう しゅうちゅう  
 勉強によく集中できます。

からだげんき 体に元気をチャージ!



げんき からだ うご 元気に体を動かせます。集中  
 りょく たか よぼう  
 力も高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウォームアップ!



せいかつ ととの 生活リズムが整い、食卓を囲んで  
 1日を明るくスタートできます。



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分(Kcal)	たんぱく質(%)
16	金	むぎ 麦ごはん かつおのかりんとあげ やさい 野菜のからし和え うすくず汁	○	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら さといも でんぶん	しょうが にんじん キャベツ ごまつな にんにく だいこん えのきたけ しめじ <b>ねぎ</b>	572	18.7
19	月	ごはん さわらのやくみや 葉味焼き えだまめい に なまあ ひじきと枝豆の炒り煮 生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> にんじん えだまめ だいこん えのきたけ <b>ごまつな</b>	594	20.1
20	火	さんしょくどん 三色丼 わかめスープ	○	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ <b>ごまつな</b> えのきたけ たまねぎ <b>ねぎ</b>	555	18.3
21	水	ガーリックライス たらふりッター マカロニスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ	にんにく <b>ねぎ</b> にんじん たまねぎ セロリー <b>ごまつな</b>	608	17.7
22	木	ねりま 練馬スパゲティ アスパラガス入りサラダ なつ 夏みかんケーキ	○	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら はちみつ バター マーマレード こむぎこ	だいこん <b>キャベツ</b> アスパラガス にんじん	623	15.0
23	金	ざっく 雑穀わかめごはん こぎな こうみあ 小魚の香味揚げ やさい あ とんじる 野菜のおかか和え 豚汁	○	わかめ ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ くらまい あかまい もちむぎ ごま かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが <b>キャベツ</b> にんじん はくさい <b>ごまつな</b> こぼう だいこん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	562	17.6
26	月	コーンチーストースト ボークビーンズ きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	○	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ まぐろかん	しょくパン マヨネーズ(卵なし) こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん トマトピューレ にんにく きりぼしだいこん <b>キャベツ</b> セロリー <b>ごまつな</b>	595	18.6
27	火	ちゅうかどん 中華丼 ビーンズポテト くだもの(メロン)	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう だいす	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ パセリ チンゲンサイ メロン	593	17.3
28	水	むぎ 麦ごはん しせんどうふ 四川豆腐 ビーフンソテー フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ <b>キャベツ</b> あかピーマン ももかん みかんかん	592	14.9
29	木	ごはん キャベツバーグ い ひた あおな コーン入りお浸し 青菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ マヨネーズ(卵なし) さとう かたくりこ	<b>キャベツ</b> たまねぎ ごまつな にんじん もやし コーン だいこん	613	17.5
30	金	チキンカツカレーライス バジルドレサラダ	○	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b>	641	16.8

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります  
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

**【一人あたりの平均栄養摂取量】**

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均(中学年)	574	16.9	33.1	2.4	322	83	2.0	226	0.39	0.51	26	5.3

**4月の食材の主な産地**

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 秋田 宮城 山形 北海道)	鶏卵 (栃木)	大豆 (北海道)
米 (宮城)	キャベツ (愛知)	玉ねぎ (北海道)
鶏肉 (岩手・宮崎)	大根 (千葉)	ねぎ (練馬)
サケ (北海道)	白菜 (茨城)	ごぼう (青森)
きびなご (長崎)	さわら (メキシコ)	きゅうり (宮崎)
	ちりめんじゃこ (瀬戸内)	きよみ (愛媛)
		デコボン (熊本)
		じゃがいも (鹿児島)
		人参 (徳島・北海道)
		うど (練馬)
		小松菜 (東京・埼玉)
		ピーマン (茨城)
		なつみ (愛媛)

**お知らせ**

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。  
※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。

