

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	月	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 もも缶	○	コッペパン、油、 こむぎこ、じゃがいも、 バター、生クリーム	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいず、ピザチーズ、 とり肉、豆にゅう、 ちょうり用牛にゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、ももかん	611	24.1
2	火	青豆入り混ぜごはん ごまあえ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、油、 さとう、ねりごま、 白すりごま、でんぶん	牛にゅう、ぶたひき肉、 こんぶ、青だいず、 油あげ、とり肉、とうふ、 生わかめ、たまご	にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、玉ねぎ	613	26.2
3	水	<郷土料理 岩手県> 盛岡じゃじゃめん がんづき	○	うどん、油、ごま油、 さとう、でんぶん、 こめこ、はくりきこ、 黒さとう、黒ごま	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいず、赤みそ、 八丁みそ、 ちょうり用牛にゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、しいたけ、長ねぎ、 もやし、きゅうり	584	20.6
4	木	<板橋ふれあい農園会給食> ★板橋区産ポテトのマーボー丼 中華サラダ 小玉すいか	○	こめ、むぎ、 ★じゃがいも、あげ油、 油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	牛にゅう、ぶたひき肉、 赤あまみそ、赤みそ、 生わかめ	なす、にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 長ねぎ、にら、キャベツ、 もやし、きゅうり、こだますいか	631	19.2
5	金	<行事食 七夕> 五目ちらしずし 魚(メバル)の三味焼き 七夕汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、ねりごま、 そうめん、 こめこマカロニ	牛にゅう、油あげ、 メバル、白みそ、とり肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、 かんぴょう、れんこん、 えだまめ、しょうが、長ねぎ、 大根、えのきだけ	647	28.4
8	月	チャーハン みそワタンスープ メロン	○	こめ、むぎ、油、 ワタンスープ、白ごま、 ごま油	牛にゅう、えび、ぶた肉、 とりひき肉、生わかめ、 赤みそ、白みそ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 にんにく、しょうが、もやし、 しいたけ、長ねぎ、こまつな、 メロン	608	24.9
9	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ フルーツポンチ	○	スパゲッティ、 オリーブ油、油、 じゃがいも、さとう	牛にゅう、ぶた肉、 ベーコン、ツナ、たまご	にんにく、玉ねぎ、トマト、 なす、にんじん、パインかん、 ももかん、みかんかん	625	30.8
10	水	麦ごはん 家常豆腐 蒸しとうもろこし	○	こめ、おしむぎ、油、 ごま油、さとう、でんぶん	牛にゅう、生あげ、 ぶた肉、赤あまみそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、 チンゲンサイ、にんにく、 とうもろこし	653	27.1
11	木	<世界の料理 フランス> ガーリックフランス チキンのラタトゥイユぞえ ガルビュール(白いんげんのスープ)	○	ソフトフランスパン、 ソフトマーガリン、油、 ★じゃがいも	牛にゅう、とりもも肉、 ベーコン、とり肉、 白いんげん	にんにく、なす、玉ねぎ、 ズッキーニ、ピーマン、 黄パプリカ、セロリー、トマト、 ポイルトマト、にんじん、 キャベツ	603	27.3
12	金	<とれたて村給食> ごはん ★魚(真だら)の長野県産玉ねぎソース おひたし ★冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 ★じゃがいも、油	牛にゅう、まだら、 かつおぶし、とうふ、 生わかめ	★玉ねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、にんじん、 とうがん、えのきだけ	597	27.1
15	月	海の白						
16	火	豚肉のしぐれごはん 小魚(豆あじ)のピリ辛あげ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、こむぎこ、 でんぶん、あげ油、 ★じゃがいも	牛にゅう、ぶたひき肉、 赤あまみそ、まめあじ、 とうふ、白みそ、赤みそ	ごぼう、えだまめ、しょうが、 にんにく、にんじん、玉ねぎ、 こまつな	616	25.9
17	水	<鉄分強化献立> ◆大豆ミート入りドライカレー 海そうサラダ 冷凍みかん	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 さとう、ごま油	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいずミート、 海そうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、 マッシュルーム、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 つばコーン、れいとうみかん	626	22.8

毎月19日は食育の日です

7月の指導目標

- ◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
- ◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



★地域の農園でとれた野菜を使用しています★

緑小学校では、板橋ふれあい農園会給食に加えて、板橋区の農家・富永さんが育てたとれたての野菜を給食で使用しています。7月はじゃがいも等を使用する予定です。献立表(★マーク)や給食メモでお知らせしています。また、給食で出る野菜くずなどを農園のコンポストに活用し、野菜栽培で使う堆肥にしています。とれたての野菜をおいしく食べましょう！

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)
6月分平均	555	618	695	23.0	25.4	28.3
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8