

| 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  | 火  | 青豆入り五目ごはん<br>ゆで野菜のりあえ<br>鶏肉とさつまいものみそ汁                                 | ○                  | こめ、もちこめ、油、さとう、<br>さつまいも                     | 牛乳、ぶたひき肉、きざみこんぶ、<br>青だいず、油あげ、のり、<br>とり肉、赤みそ、白みそ | にんにく、キャベツ、ごぼう、<br>えのきたけ、だいこん、青な                                          | 596         | 22.6     |
| 2  | 水  | ガパオライス<br>豆腐とじゃがいものスープ                                                | ○                  | こめ、油、さとう、じゃがいも、<br>でんぶん、ごま油                 | 牛乳、とり肉、ぶた肉、<br>とうふ                              | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんにく、ズッキーニ、<br>ピーマン、赤パプリカ、青な、                          | 601         | 23.5     |
| 3  | 木  | アップルトースト<br>ミネストローネ<br>ビーンズサラダ                                        | ○                  | 食パン、バター、さとう、油、<br>じゃがいも、こめこまカロニ、<br>グラニューとう | 牛乳、ぶた肉、こなチーズ、<br>だいず、白いんげん                      | にんにく、しょうが、セロリー、<br>玉ねぎ、にんにく、ポイルトマト、<br>きゅうり、キャベツ、りんご                     | 596         | 21.8     |
| 4  | 金  | 【七夕の行事食】<br>五目ちらし寿司<br>魚のみそ漬けやき<br>そうめん入りすまし汁                         | ○                  | こめ、さとう、白ごま、<br>そうめん                         | 牛乳、油あげ、さば、白みそ                                   | にんにく、たけのこ、<br>ほししいたけ、さやいんげん、<br>だいこん、長ねぎ、青な                              | 641         | 27.2     |
| 7  | 月  | コーンごはん<br>魚の香り焼き<br>呉汁                                                | ジョ<br>ア<br>いち<br>ご | こめ、さとう、油、<br>じゃがいも                          | ジョアいちご、あかうお、<br>だいず、白みそ、赤みそ                     | つぶコーン、しょうが、青な、<br>にんにく、だいこん、にんにく、<br>玉ねぎ                                 | 608         | 26.2     |
| 8  | 火  | サンマー麺(野菜あんかけ麺)<br>スティックスウィートポテト                                       | ○                  | ちゅうかめん、油、でんぶん、<br>ごま油、さつまいも、<br>あげ油、さとう、水あめ | 牛乳、ぶた肉                                          | しょうが、にんにく、玉ねぎ、<br>にんにく、もやし、キャベツ、<br>長ねぎ、きくらげ、にら                          | 633         | 21.3     |
| 9  | 水  | 【とれたて村給食】<br>ごはん<br>☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐<br>野菜の中華風                        | ○                  | こめ、油、さとう、<br>でんぶん、ごま油                       | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、<br>れいとう豆腐                         | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんにく、ほししいたけ、<br>たけのこ、長ねぎ、☆トマト、<br>にら、きゅうり、もやし、<br>キャベツ | 608         | 25.0     |
| 10 | 木  | ナチョスドッグ<br>イタリアンスープ<br>くだもの                                           | ○                  | ショートニングパン、油、<br>こむぎこ、じゃがいも、<br>ソフトパンこ       | 牛乳、ぶたひき肉、ピザチーズ、<br>ベーコン、たまご                     | 玉ねぎ、にんにく、にんにく、<br>つぶコーン、青な、キャベツ、<br>くだもの                                 | 592         | 23.5     |
| 11 | 金  | 【鉄分強化 &<br>3年生のとうもろこしの皮むき体験】<br>◆大豆ミート入りドライカレーライス<br>蒸しとうもろこし<br>くだもの | ○                  | こめ、油                                        | 牛乳、ぶたひき肉、<br>だいずミート                             | にんにく、しょうが、セロリー、<br>マッシュルーム、玉ねぎ、<br>にんにく、トマトペースト、<br>とうもろこし、くだもの          | 624         | 24.1     |
| 14 | 月  | 開 校 記 念 日                                                             |                    |                                             |                                                 |                                                                          |             |          |
| 15 | 火  | ごはん<br>鶏肉の塩ねぎソース<br>キャベツのおひたし<br>もずく汁                                 | ○                  | こめ、さとう、ごま油                                  | 牛乳、とりもも肉、花かつお、<br>もずく、とうふ、たまご                   | しょうが、長ねぎ、キャベツ、<br>にんにく、青な                                                | 599         | 25.3     |
| 16 | 水  | 豚肉のしぐれごはん<br>あじの竜田揚げ<br>冬瓜汁                                           | ○                  | こめ、さとう、でんぶん、<br>あげ油、じゃがいも、油                 | 牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、<br>あじ、油あげ、なまわかめ                   | にんにく、ごぼう、さやいんげん、<br>しょうが、玉ねぎ、とうがん、<br>えのきたけ、長ねぎ、青な                       | 649         | 26.5     |
| 17 | 木  | トマトとなすのスパゲッティ<br>ベイクドポテト<br>オレンジポンチ                                   | ○                  | スパゲッティ、油、じゃがいも、<br>ソフトマーガリン                 | 牛乳、ぶた肉、ベーコン                                     | にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、<br>なす、青な、みかん、パイン、<br>オレンジジュース                           | 635         | 24.1     |

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-mond、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、生産地からとれたて村を通して購入した  
食材を使用しています。

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



| 区分          | エネルギー(kcal)   |               |               | たんぱく質(g)      |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 7月分平均       | 552           | 615           | 693           | 22.0          | 24.3          | 27.1          |
| 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     |