

令和7年 7月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	ガパオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(バナナ)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とり肉, とうふ, たまご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ブッキニーニ, ピーマン, 赤パプリカ, 青な, バナナ, レモン	662	25.4
2	水	【2年生ソウルフードプロジェクト★】 シナモントースト ★けんこうせいかつスープ ビーンズサラダ	○	食パン, マーガリン(乳不使用), さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, とり肉, だいず, 白いんげん	にんじん, 玉ねぎ, なす, ピーマン, ボイルトマト, キャベツ, さやいんげん, きゅうり	594	22.8
3	木	コーンごはん サワラの香り焼き 呉汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, さかな(サワラ), だいず, 白みそ, 赤みそ	つぶコーン, しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, 玉ねぎ	651	29.4
4	金	青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	こめ, もちごめ, 油, さとう, ねりごま, 白すりごま, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, きざみこんぶ, 青だいず, 油あげ, とり肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 青な	597	24.5
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 助宗タラのみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, さかな(助宗タラ), 白みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, 青な	624	26.8
8	火	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとう豆腐	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, ☆トマト, にら, きゅうり, もやし	593	24.8
9	水	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(黄桃缶詰)	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, マーガリン(乳不使用)	牛乳, ぶた肉, ピザチーズ, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, おうとう(缶)	625	24.2
10	木	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん, 油, 白ごま, でんぷん, ごま油, さつまいも, 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, にんじん, もやし, キャベツ, 長ねぎ, きくらげ, にら	640	21.7
11	金	ごはん 寒ボラの三味焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, でんぷん	牛乳, さかな(寒ボラ), 白みそ, のり, なまわかめ, たまご	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な, 玉ねぎ	623	29.0
14	月	豚肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, こむぎこ, あげ油, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 豆あじ, 油あげ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, さやいんげん, しょうが, 玉ねぎ, とうがん, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	607	24.4
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ツナ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, ボイルトマト, なす, にんじん, みかん, バイン, おうとう, オレンジジュース	620	29.5
16	水	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, とりもも肉, 花かつお, もずく, とうふ	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青な, えのきたけ	592	24.3
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ くだもの(すいか)	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, かいそうミックス	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, トマトペースト, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, すいか	629	24.7

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、アーモンド、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、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 (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)
7月分平均	556	620	699	23.1	25.5	28.5
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

★7月2日(水) 2年生ソウルフードプロジェクト「けんこうせいかつスープ」★
2年生は、生活科「ぐんぐん育てわたしの野さい〜とどけ! 2年生のソウルフード〜」の学習の中で、一人一鉢および学校の畑で、夏野菜を育てています。学習の中で、大切に育てた野菜が収穫に近づくと、野菜の栄養について知り、野菜を組み合わせさせてスープを考える学習を行いました。学習が終わった後には、「野菜のパワー(栄養)を知ったので、好き嫌いせずに食べて、元気に学校に通いたい。」や「これからもっと、野菜のお世話を頑張りたい。」といったふり返りをしていました。7月2日(水)には、活動の中で出た意見を組み合わせ、「けんこうせいかつスープ」という名前で、学校の畑で育てた夏野菜のスープを提供します。2年生が心を込めて育てた夏野菜です。どうぞ楽しみにしてください。