

令和8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 | 水 | 【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ | ○ | ちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油 | 牛乳, ぶたひき肉, れいとう豆腐, 赤みそ, だいず | にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら | 664 | 32.1 |
| 2 | 木 | 【半夏生の献立】 たこと昆布のごはん 鶏肉の塩ねぎソース みそ汁 | ○ | こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま | 牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ | にんじん, しょうが, 長ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 青な | 603 | 27.8 |
| 3 | 金 | 【とれたて村給食】 チキンピラフ ☆最上町産トマトと卵のスープ くだもの(冷凍パイン) | ○ | こめ, むぎ, バター, 油, じゃがいも, ウェーブワンタン, でんぷん | 牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご | 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, れいとうグリーンピース, ☆トマト, くだもの(パイン) | 602 | 21.4 |
| 6 | 月 | ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(パイン缶) | ○ | コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, こめこ | 牛乳, ぶたひき肉, 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, くだもの(パイン) | 591 | 23.8 |
| 7 | 火 | 【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 サバの三味焼き 七夕汁 | ○ | こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん, なまふ | 牛乳, 油あげ, さかな(サバ), 白みそ, とり肉 | にんじん, たけのこ, ほししいたけ, れんこん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, オクラ | 660 | 29.4 |
| 8 | 水 | トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ くだもの(バナナ) | ○ | スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, マヨネーズ | 牛乳, ぶた肉, ベーコン, だいず, とりひき肉, たまご | にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, トマト, なす, くだもの(バナナ) | 665 | 31.7 |
| 9 | 木 | ごはん ソイのカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁 | ○ | こめ, むぎ, さとう, ごま油, でんぷん | 牛乳, さかな(ソイ), 花かつお, とり肉, とうふ, たまご | にんにく, しょうが, きゅうり, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な | 633 | 31.8 |
| 10 | 金 | ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ | ○ | こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油 | 牛乳, ぶた肉, 赤みそ, くきわかめ | 玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 青な, キャベツ, つぶコーン | 613 | 20.0 |
| 13 | 月 | 【2年生の育てた野菜のスープ】 練りごまトースト 夏野菜のスープ★ フルーツポンチ | ○ | 食パン, マーガリン(乳不使用), ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, さとう | 牛乳, ひよこ豆, ぶた肉 | 玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ, ボイルトマト, パイン, おうとう, りんご | 631 | 20.8 |
| 14 | 火 | 【とれたて村給食】 とりめし ☆ししゃもの 駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁 | ○ | こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも | 牛乳, とり肉, ししゃも, とうふ, なまわかめ | にんにく, ごぼう, ☆玉ねぎ, しょうが, とうがん, 長ねぎ, 青な | 618 | 27.5 |
| 15 | 水 | わかめと青菜のごはん カレイの薬味焼き なすのみそ汁 | ○ | こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも | 牛乳, たきこみわかめ, さかな(カレイ), 赤みそ, とうふ, 白みそ | 青な, にんにく, にんじん, だいこん, なす, 玉ねぎ | 609 | 27.1 |
| 16 | 木 | 米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ くだもの(スイカ) | ○ | こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油 | 牛乳, ぶた肉, だいず, かいそうミックス | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, りんご, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, くだもの(スイカ) | 664 | 20.0 |

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 | 564 | 629 | 710 | 23.6 | 26.1 | 29.2 |
| 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 |

★7月13日(月) 2年生ソウルフードプロジェクト「夏野菜のスープ」★
 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、野菜を組み合わせる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。