

給食だより夏休み号

令和8年7月17日 赤塚第二中学校



板橋区食育キャラクター

規則正しい
朝・昼・夕の食事

そろえよう
主食・主菜・副菜

早寝・早起き
元気に活動

暑さに負けない体づくりのポイント

喉が渇く前に
こまめに水分補給

運動するときは
塩分も一緒に

冷たい食べ物
食べ過ぎ注意

	主食	おかず	デザート
1位	豆乳担々つけ麺	鶏の唐揚げ	白玉サイダーポンチ
2位	味噌ラーメン	ジャンボ揚げぎょうざ	チョコケーキ
3位	キムチチャーハン	タッカルビ	カルピスポンチ
4位	きなこ揚げパン	いももち	バイクドチーズケーキ
5位	冷やしごまだれうどん	手作り肉まん	抹茶ムース

赤二中
リクエストメニュー

2学期の給食に登場します！



板橋区成増
染宮さん

キャベツ・長ねぎ
紺なす・白なす
じゃがいも



板橋区西台
山口さん

小松菜・玉ねぎ・きゅうり
じゃがいも・とうもろこし

板橋区徳丸
石井さん



トマト

～赤二中の地産地消～

1学期に登場した野菜

2学期の給食は9月2日（水）から始まります！

食材をムダなく、



おいしく活用！

いたばし 食べきりレシピ コンテスト

募集期間

令和8年 7月16日(木)～8月31日(月)

食べきれなかった料理や、余りがちな食材、
野菜の皮や芯を使用したオリジナルレシピを募集します。



賞品

最優秀賞 (1作品)

いたばし Pay **10,000** ポイント

優秀賞 (3作品)

いたばし Pay **5,000** ポイント

佳作 (5作品)

いたばし Pay **3,000** ポイント

参加賞

いたばし Pay **500** ポイント

※なくなり次第終了

区のホームページより応募フォームにアクセスしていただき、
必要事項を入力し、完成後の料理の写真を添付のうえ、
電子申請によりご応募ください。



いたばし食べきりレシピコンテスト

検索

区ホームページで「いたばし食べきりレシピコンテスト」で検索
または右の二次元コードよりアクセス！



問合せ

板橋区資源循環推進課資源循環協働係

〒173-8501 板橋区板橋 2-66-1

電話：03-3579-2258 FAX：03-3579-2249



板橋区
ITABASHI