

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)
3	月	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 <b>白すりごま</b>	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし	598	21.5
4	火	ブルコギ丼 まわかめと大根のサラダ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、 りょくとうはるさめ、さとう、 ごま油、 <b>白ごま</b> 、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、つぶコーン、 <b>オレンジ</b>	593	21.9
5	水	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮やき 豚汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、だいず、ひじき、ししゃも、 ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、 白みそ	つぶコーン、にんじん、 長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん	611	28.5
6	木	じゃごごはん 切干大根の卵焼き まわかめのごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、くきわかめ、油あげ	きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、青な、つぶコーン、 きゅうり	597	25.8
7	金	ピザドック さっぱりポトフ さくらんぼ	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b>	牛乳、ベーコン、だいたみート、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、 <b>さくらんぼ</b>	568	25.8
10	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、こめこ、 ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	にんじん、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、 だいこん、長ねぎ、しょうが、 <b>オレンジ</b>	582	23.3
11	火	ごはん さばの塩焼き ゆで野菜のりあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さば、のり、なまあげ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、 青な	598	28.4
12	水	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、だいず、こうやどうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、きくらげ、もやし、 キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ	617	26.8
13	木	こぎつね寿司 さけのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、さけ、 白みそ、ぶた肉、とうふ	にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ	673	30.6
14	金	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり	605	24.2
17	月	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 れいとうなまあげ、 <b>たまご</b>	しらたき、にんじん、青な、キャベツ、 長ねぎ、えのきたけ	594	25.4
18	火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ さくらんぼ	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、赤ざらめ、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	牛乳、とりひき肉、だいず、 <b>ピザチーズ</b>	にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、みずな、 <b>さくらんぼ</b>	571	23.3
19	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とりひき肉、だいず、赤みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、 もやし、青な、 <b>オレンジ</b>	604	23.7
20	木	ごはん ひじきふりかけ さわらの風味焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ひじき、花かつお、さわら、 なまあげ、赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 にんじん、だいこん、玉ねぎ、 えのきたけ	613	27.1
21	金	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	○	<b>黒食パン</b> 、じゃがいも、 ソフトマーガリン、なまクリーム、 油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、ちゅうりよう牛乳、 とうにゅう、 <b>たまご</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、 とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、ポイルトマト	585	24.0
24	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ、 <b>ブレンヨーグルト</b>	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 赤ピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが、長ねぎ、にら、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	621	22.0
25	火	ひよこライス さばのバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 さば、とり肉、 <b>たまご</b>	にんじん、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、 ほししいたけ、えのきたけ、青な、 しょうが	646	30.4
26	水	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん ポテトのチーズ焼き オレンジ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、だいこん、青な、長ねぎ、 キャベツ、☆ほししいたけ、玉ねぎ、 <b>オレンジ</b>	569	24.4
27	木	ごはん たらの洋風焼き 揚げじゃがりきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、ソフトマーガリン、 じゃがいも、あげ油、油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、たら、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、 えのきたけ、青な、もやし	637	26.9
28	金	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ ゆずドレサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>なまクリーム</b>	牛乳、とり肉、ベーコン、 <b>ちゅうりよう牛乳</b> 、とうにゅう、 なまわかめ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、キャベツ、水な、 だいこん、 <b>ゆず</b>	583	19.2

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、公費で購入して児童生徒に提供しています。

★くだもの、魚は入荷状況により変更になる場合があります。

## 6月

の指導目標

◎給食指導：準備の前に正しい手洗いをしよう

◎栄養指導：骨や歯をしょうぶにしよう

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	541	603	680	22.8	25.2	28.1
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