

| 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<br>ひじきふりかけ<br>魚の風味焼き<br>みそ汁                   | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、<br><b>白ごま</b>  | 牛乳、ひじき、花かつお、さかな、<br>なまあげ、赤みそ、白みそ  | しょうが、にんにく、長ねぎ、<br>にんじん、だいこん、玉ねぎ、<br>えのきたけ、青な  | 616         | 27.8     |
| 4  | 火  | じゃごはん<br>切干大根の卵焼き<br>茎わかめのごま酢あえ                   | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br><b>白すりごま</b> 、さとう   | 牛乳、ちりめんじゃこ、ぶたひき肉、<br><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、<br>にんじん、もやし、青な、つぶコーン、<br>きゅうり  | 601         | 25.8     |
| 5  | 水  | 【歯と口の健康週間】<br>かむかむごはん<br>ししゃもの南蛮やき<br>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、<br>ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、<br>白みそ                             | つぶコーン、にんじん、さやいんげん、<br>長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん  | 612         | 28.6     |
| 6  | 木  | プルコギ丼<br>茎わかめと大根のサラダ<br>メロン                       | ○  | こめ、むぎ、油、<br>りよくとうはるさめ、さとう、<br>ごま油、 <b>白ごま</b> 、でんぶん                                 | 牛乳、ぶた肉、くきわかめ  | 玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、<br><b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、<br>だいこん、きゅうり、つぶコーン、<br><b>くだもの</b>                         | 612         | 21.8     |
| 7  | 金  | ピザドック<br>さっぱりポトフ<br>もも缶                           | ○  | <b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、<br><b>マカロニ</b>   | 牛乳、ベーコン、だいずミート、<br><b>ピザチーズ</b> 、とり肉                                    | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、<br>ピーマン、にんじん、しめじ、<br>キャベツ、 <b>くだもの</b>  | 585         | 25.8     |
| 10 | 月  | キムチチャーハン<br>参鶏湯風スープ<br>メロン                        | ○  | こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、こめこ、<br>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> 、<br>だいこん、長ねぎ、しょうが、青な、<br><b>くだもの</b>                                       | 599         | 23.0     |
| 11 | 火  | ごはん<br>魚の塩焼き<br>ゆで野菜のりかえ<br>みそ汁                   | ○  | こめ、むぎ、さとう   | 牛乳、さかな、のり、なまあげ、<br>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、<br>青な  | 598         | 28.4     |
| 12 | 水  | 【鉄分強化】<br>タンメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)                   | ○  | <b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、油、<br>でんぶん、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、<br>にんじん、きくらげ、もやし、<br>キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ   | 617         | 26.8     |
| 13 | 木  | こぎつね寿司<br>魚のごまみそ焼き<br>けんちん汁                       | ○  | こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、<br><b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも                                     | 牛乳、とりひき肉、油あげ、さかな、<br>白みそ、ぶた肉、とうふ  | にんじん、さやいんげん、ごぼう、<br>こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な   | 677         | 30.9     |
| 14 | 金  | ごまハニートースト<br>ミネストラスープ<br>フレンチサラダ                  | ○  | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、<br><b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、<br>さとう、油、じゃがいも、でんぶん      | 牛乳、とり肉、ベーコン、<br>白いんげん、 <b>たまご</b>                                       | セロリー、玉ねぎ、にんじん、<br>ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン、<br>きゅうり  | 605         | 24.2     |
| 17 | 月  | 磯おこわ<br>生揚げと青菜の煮浸し<br>かきたま汁                       | ○  | こめ、もちごめ、さとう、でんぶん  | 牛乳、ひじき、とり肉、<br>きざみこんぶ、油あげ、<br>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、<br>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<br>グリーンサラダ<br>冷凍みかん                  | ○  | <b>スパゲッティ</b> 、油、赤ざらめ、<br><b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう                             | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、<br><b>ピザチーズ</b>   | にんにく、セロリー、玉ねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム、<br>トマトジュース、トマトピューレ、<br>キャベツ、きゅうり、みずな、 <b>くだもの</b>                     | 595         | 23.3     |
| 19 | 水  | 【鉄分強化】<br>◆ジャージャン丼<br>野菜のからしあえ<br>こだますいか          | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、<br>ごま油  | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ  | しょうが、にんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、<br>もやし、青な、 <b>くだもの</b>  | 631         | 23.6     |
| 20 | 木  | ごはん<br>魚のバターしょうゆ焼き<br>揚げじゃがりか入りきんぴら<br>すまし汁       | ○  | こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、じゃがいも、<br>あげ油、油、さとう、 <b>白ごま</b>                                  | 牛乳、さかな、とうふ  | にんじん、ごぼう、長ねぎ、<br>えのきたけ、青な、もやし   | 630         | 26.9     |
| 21 | 金  | 黒砂糖食パン<br>ポテトエッグ<br>トマトとマカロニのスープ                  | ○  | <b>黒食パン</b> 、じゃがいも、 <b>バター</b> 、<br><b>なまクリーム</b> 、油、 <b>マカロニ</b>                   | 牛乳、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、<br>とうにゅう、 <b>たまご</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、<br>とり肉、ベーコン | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>つぶコーン、ポイルトマト  | 588         | 23.5     |
| 24 | 月  | ナンゴレン<br>ビーフンスープ<br>フルーツヨーグルトかけ                   | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、<br>ごま油  | 牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ぶた肉、<br>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、<br>赤ピーマン、ピーマン、にんにく、<br>しょうが、チンゲンサイ、長ねぎ、<br>にら、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイ</b> 、 <b>みかん</b> | 634         | 24.9     |
| 25 | 火  | 【とれたて村給食】<br>☆長崎県産干し椎茸入りうどん<br>ポテトのチーズ焼き<br>さくらんぼ | ○  | <b>れいとううどん</b> 、油、じゃがいも   | 牛乳、ぶた肉、油あげ、ベーコン、<br><b>ピザチーズ</b>  | にんじん、だいこん、青な、長ねぎ、<br>キャベツ、☆ほししいたけ、玉ねぎ、<br><b>くだもの</b>   | 585         | 24.9     |
| 26 | 水  | ひよこライス<br>魚のバーベキューソースがけ<br>野菜とたまごのスープ             | ○  | こめ、むぎ、さとう、でんぶん  | 牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、<br>さかな、とり肉、 <b>たまご</b>                                   | にんじん、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、<br>玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、<br>ほししいたけ、えのきたけ、青な、<br>しょうが                            | 646         | 30.4     |
| 27 | 木  | ごはん<br>みそ肉じゃが<br>ごまだれサラダ                          | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br>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、<br>にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし  | 598         | 21.5     |
| 28 | 金  | シナモントースト<br>チキンとコーンのクリームスープ<br>野菜サラダ              | ○  | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、<br>さとう、油、じゃがいも、<br><b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、 | 牛乳、とり肉、ベーコン、<br><b>ちょうりょう牛乳</b> 、とうにゅう                                  | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>つぶコーン、キャベツ、青な、もやし   | 572         | 19.7     |

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、7-モド、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、公費で購入して児童生徒に提供しています。

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：骨や歯をじょうぶにしよう



| 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       | 547         | 610       | 687       | 22.9      | 25.4      | 28.3      |
| 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 |