



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、ひじきふりかけ 魚の韓国風焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう ごま油、 <b>ごま</b>	牛乳、ひじき、花かつお、めばる なまあげ、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、青な	591	26.5
4	火	ピザドック さっぱりポトフ、くだもの	○	ミルクパン、油、じゃがいも <b>シエルマカロニ</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>かんきつ類</b>	608	26.7
5	水	プルコギ丼 きゅうり、きゅうり、きゅうり きゅうり、きゅうり、きゅうり	○	こめ、むぎ、油 りよくとうはるさめ、さとう ごま油、 <b>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	598	22.2
6	木	ナシゴレン ビーフンスープ、くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう ビーフン、ごま油	牛乳、とり肉、 <b>えび</b> ぶた肉、とうふ	玉ねぎ、にんじん、しょうが マッシュルーム、赤ピーマン、にら ピーマン、にんにく、チンゲンサイ 長ねぎ、 <b>メロン</b>	614	24.5
7	金	〈歯と口の健康週間〉 かむかむごはん ししゃもの南蛮づけ、豚汁	○	こめ、むぎ、油、でんぷん さとう、じゃがいも	牛乳、だいたみ、ひじき、ししゃも ぶた肉、とうふ、油あげ、みそ とうにゅう	つぶコーン、にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにやく、だいこん	666	28.5
10	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ、くだもの	○	こめ、むぎ、油、 <b>ごま</b> こめこ、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、ピーマン、だいこん <b>はくさいキムチ</b> 、長ねぎ、青な しょうが、 <b>れいとうみかん</b>	597	23.1
11	火	ごまハニートースト ミネストラスープ グリーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン <b>ねりごま</b> 、 <b>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>	セロリー、玉ねぎ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり みずな	605	24.9
12	水	〈鉄分強化〉 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油 でんぷん、油	牛乳、とり肉、だいたみ こうやどろふ、ちりめんじゃこ	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	599	27.7
13	木	わかめごはん しょうが、ごまだれサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも さとう、 <b>すりごま</b> 、 <b>ごま</b> <b>バター</b>	牛乳、ぶた肉 たきこみわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ いとこんにやく、にんじん、もやし キャベツ、れいとうグリーンピース	604	22.0
14	金	こぎつね寿司 魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>ごま</b> <b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、みそ アブラカレイ、ぶた肉、とうふ	にんじん、ごぼう、青な こんにやく、だいこん、長ねぎ	621	29.5
17	月	じゃごはん きゅうり、きゅうり、きゅうり きゅうり、きゅうり、きゅうり	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも <b>すりごま</b> 、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶた肉 <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	601	25.8
18	火	スパゲッティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	○	<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、ぶた肉、だいたみ <b>ピザチーズ</b>	にんにく、セロリー、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、つぶコーン もやし	601	24.2
19	水	ごはん、魚の塩焼き ゆで野菜のりねえ、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、みそ	にんじん、キャベツ もやし、玉ねぎ、青な	605	28.2
20	木	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>黒さとう食パン</b> 、じゃがいも <b>なまクリーム</b> 、油、 <b>マカロニ</b> <b>バター</b>	牛乳、 <b>ちょうりょう牛乳</b> とうにゅう、 <b>たまご</b> 、とり肉 <b>ピザチーズ</b> 、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん つぶコーン、トマト	597	24.2
21	金	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、キャベツ 青な、長ねぎ、えのきたけ	594	25.4
24	月	ごはん、魚のバターしょうゆ焼き 揚げじゃがりこ入りきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、じゃがいも 油、さとう、 <b>ごま</b>	牛乳、さわら、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ えのきたけ、青な、もやし	617	26.5
25	火	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ アーモンドサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン さとう、油、じゃがいも <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> アーモンドほそぎり	牛乳、とり肉、ベーコン <b>ちょうりょう牛乳</b>	にんにく、玉ねぎ、にんじん つぶコーン、キャベツ 青な、もやし	604	20.9
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、くだもの	○	<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、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、だいこん、長ねぎ キャベツ、☆ほししいたけ、青な 玉ねぎ、 <b>さくらんぼ</b>	587	24.4
27	木	ひよこライス 魚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、すけとうだら 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、しょうが つぶコーン、ほししいたけ キャベツ、えのきたけ、青な	595	29.6
28	金	〈鉄分強化〉 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉 だいたみ、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	604	23.7

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、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	543	605	682	23.0	25.4	28.4
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