

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生)	
				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 生揚げの旨煮 ごま和え	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油、でんぷん、ごま油	牛乳、なまあげ、ぶた肉	にんじん、キャベツ、ほししいたけ、青な、たけのこ、もやし、しょうが	603	23.7
4	火	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	○	黒食パン、じゃがいも、 <b>バター</b> 、 <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> 、とり肉、とうにゅう、 <b>たまご</b> 、 <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、ポイルトマト	588	23.5
5	水	ナシゴレン ピーンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーン、ごま油	牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ぶた肉、とうふ、 <b>プレーンヨーグルト</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、チンゲンサイ、長ねぎ、にら、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	634	24.9
6	木	【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、 <b>だいず</b> 、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、さやいんげん、長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん	612	28.6
7	金	スパゲッティミートソース グリーンサラダ くだもの	○	<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、 <b>だいずミート</b> 、 <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、みずな、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 <b>さくらんぼ</b>	595	23.3
10	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、 <b>だいずミート</b> 、赤みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、青な、にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、もやし、 <b>メロン</b>	631	23.6
11	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	ジョア	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、油、さとう、じゃがいも、 <b>アーモンド</b> 、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b>	<b>ジョアストロベリー</b> 、とり肉、ベーコン、とうにゅう、 <b>ちょうりょう牛乳</b>	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青な、つぶコーン、キャベツ、もやし	586	19.2
12	水	こぎつね寿司 魚のごまみそ焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、白みそ、ぶた肉、なまわかめ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ、だいこん、長ねぎ、水な	653	29.8
13	木	ゆかり入り麦ごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	○	こめ、おしむぎ、油、じゃがいも、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、ぶた肉、 <b>くきわかめ</b> 、 <b>たまご</b> 、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	591	23.6
14	金	ごはん 魚の塩焼き ゆで野菜のりあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、のり、油あげ、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、だいこん	598	28.4
17	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>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、はくさいキムチ、だいこん、長ねぎ、しょうが、 <b>びわ</b>	599	23.0
18	火	ごまハニートースト ミネストラスープ くだもの	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 <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、とうにゅう、 <b>ちょうりょう牛乳</b>	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、つぶコーン、パセリ、 <b>さくらんぼ</b>	610	20.8
19	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ひじき、 <b>花かつお</b> 、さかな、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、青な	616	27.8
20	木	そぼろごはん おひたし いもだんご汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、白みそ、赤みそ、 <b>花かつお</b>	しょうが、にんじん、青な、キャベツ、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、だいこん、ごぼう	593	23.6
21	金	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんピーンズ	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、油、でんぷん、 <b>あげ油</b> 、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、 <b>だいず</b> 、 <b>こうやどうふ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ	617	26.8
24	月	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、でんぷん、ごま油、りよくとうはるさめ、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶた肉、 <b>くきわかめ</b>	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>小玉スイカ</b>	612	21.8
25	火	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、じゃがいも、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、青な、えのきたけ、だいこん	630	26.9
26	水	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん きな粉豆乳蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、さとう、 <b>バター</b>	牛乳、ぶた肉、油あげ、きな粉、 <b>たまご</b> 、とうにゅう	にんじん、だいこん、青な、長ねぎ、キャベツ、 <b>☆ほししいたけ</b>	627	27.3
27	木	ホットドック さっぱりポトフ くだもの	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、ウインナー、とり肉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ピーマン、にんじん、キャベツ、パセリ、 <b>れいとうみかん</b>	599	23.9
28	金	大豆入りひじきごはん 魚のバーベキューソースがけ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、油	牛乳、油揚げ、 <b>だいず</b> 、とうふ、さかな、ベーコン、ひじき、白みそ、赤みそ	にんじん、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん、青な	643	29.6

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	549	612	690	22.6	25.0	27.9
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