

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	きな粉揚げパン 夏野菜のポトフ レモンドレサダ	○	★牛乳,きなこと,とり肉,ウィンナー	★コッペパン,揚げ油, グラニューとう,油,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,赤パプリカ,黄パプリカ, だいこん,もやし,粒コーン缶, レモン汁	600	23.6
4	火	【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	○	★牛乳,だいす,ひじき★ししゃも, ふた肉,とうふ,油あげ,赤みそ(辛) ,白みそ(辛)	こめ,むぎ,油,さとう,じゃがいも	粒コーン缶,にんじん,さやいんげん, 長ねぎ,ごぼう,こんにやく,たまねぎ	587	27.9
5	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜の中華風 メロン	○	★牛乳,ふた肉,だいす,赤みそ(甘)	こめ,むぎ,油,さとう,てんぷん, ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,長ねぎ,にら,キャベツ, もやし,★メロン	626	23.8
6	木	コーンピラフ 魚のバーベキューソース 押し麦のスープ	○	★牛乳,とり肉,★シルバー, ふた肉	こめ,むぎ,油,さとう,おしむぎ	たまねぎ,にんじん,粒コーン缶, マッシュルーム,ピーマン,りんご, にんにく,長ねぎ,キャベツ,セロリー	576	26.2
7	金	【入梅】 カリカリ梅ごはん 切り干し大根の卵焼き 豆腐と野菜のみそ汁	○	★牛乳,ふた肉,★たまご,とうふ, なまわかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	こめ,油,じゃがいも	かりかりうめ,きりぼしだいこん, にんにく,長ねぎ,さやいんげん, えのきたけ,青な	607	25.4
10	月	コッペパン 白身魚フライ ゆでキャベツ 白いんげん豆のトマトスープ	○	★牛乳,★たら,白いんげん, ベーコン,とり肉	★コッペパン,こむぎこ, ソフトばんこ,揚げ油,油, じゃがいも	トマトピューレ,キャベツ,たまねぎ, にんじん,ポイルトマト	583	30.3
11	火	【学びのエリア献立】 ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳,とり肉,★むぎえび, ふた肉,とうふ,★プレーンヨーグルト	こめ,むぎ,油,さとう,ビーフン, ごま油	たまねぎ,にんじん,エリンギ, 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,もも缶,りんご缶,みかん缶	635	25.0
12	水	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	★牛乳,ふた肉,だいす, こうやどとうふ	むし中華めん,油,てんぷん,ごま油, 揚げ油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干し椎茸,もやし, キャベツ,長ねぎ,チンゲンサイ	618	27.9
13	木	ごはん ホイコーロー 中華風卵スープ	○	★牛乳,ふた肉,とうふ,★たまご	こめ,油,てんぷん	しょうが,にんにく,にんじん, キャベツ,ピーマン,長ねぎ,たまねぎ, クリームコーン缶,粒コーン缶	628	26.2
14	金	ごはん さばの香味焼き 高野豆腐の含め煮 大根とわかめのみそ汁	○	★牛乳,★さば,とり肉, こうやどとうふ,なまわかめ, 白みそ(辛),赤みそ(辛)	こめ,さとう,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, 干し椎茸,だいこん,長ねぎ,青な	641	29.2
17	月	パンブキンパン 夏野菜のミートグラタン 野菜スープ	○	★牛乳,ふた肉,だいすミート, ★ピザチーズ,とり肉	★パンブキンパン,じゃがいも, マカロニ,油	なす,ズッキーニ,かぼちゃ, 粒コーン缶,にんにく,にんじん, たまねぎ,トマトピューレ, セロリー,キャベツ	581	27.0
18	火	ブルコギ丼 春雨の中華炒め	○	★牛乳,ふた肉	こめ,むぎ,油,はるさめ,さとう, ごま油,白ごま,てんぷん	たまねぎ,もやし,にら,にんじん, りんご,しょうが,にんにく, キャベツ	598	22.7
19	水	ごはん 黒むつの三味焼き 揚げじゃがりきんぴら すまし汁	○	★牛乳,★むつ,白みそ(辛), ふた肉,とり肉,とうふ	こめ,さとう,ねりごま,白ごま, じゃがいも,揚げ油,油,あられふ	しょうが,長ねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,干し椎茸	654	27.8
20	木	和風スープパゲッティ フレンチサラダ パイナップルケーキ	○	★牛乳,ベーコン,とり肉, とうにゅう	スパゲッティ,油,てんぷん, さとう,ケーキミックス(乳卵不使用), ソフトマーガリン(乳不使用)	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,長ねぎ,エリンギ,しめじ, みずな,キャベツ,粒コーン缶, ★ハイン缶	601	21.9
21	金	かつおめし カリカリ揚げのサラダ 呉汁	○	★牛乳,★かつお,油あげ, とうふ,だいす,白みそ(辛), 赤みそ(辛)	こめ,さとう,ごま油,油,白ごま, じゃがいも	しょうが,万能ねぎ,キャベツ, にんじん,ごぼう,こんにやく, だいこん,長ねぎ	600	26.7
24	月	シュガートースト チキンクリームスープ バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳,とり肉,★調理用牛乳, とうにゅう	★食パン,グラニューとう, ソフトマーガリン(乳不使用), 油,じゃがいも,シエルマカロニ, てんぷん,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ, パセリ,キャベツ,粒コーン缶	579	21.1
25	火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 生揚げと青菜と煮浸し もずく入り卵のすまし汁	○	★牛乳,★鮭,白みそ(甘),なまあげ, とうふ,もずく,★たまご	こめ,マヨネーズ(卵不使用), さとう,てんぷん	しょうが,青な,にんじん,だいこん, 長ねぎ	647	31.8
26	水	ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが 野菜のごま酢あえ 冷凍みかん	○	★牛乳,のり,ふた肉,なまわかめ	こめ,さとう,油,じゃがいも, 白すりごま	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにやく,さやいんげん, キャベツ,青な,もやし,冷凍みかん	603	20.8
27	木	チキンカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳,ふた肉,海藻ミックス	こめ,むぎ,じゃがいも,油, はちみつ,こむぎこ,白ごま, さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,りんご,キャベツ, 粒コーン缶	669	20.2
28	金	【とれたて村給食】 ★長崎県産干し椎茸入りうどん いもち	○	★牛乳,ふた肉,油あげ	れいとううどん,油,じゃがいも, てんぷん,さとう,揚げ油, ソフトマーガリン(乳不使用)	にんじん,だいこん,青な,長ねぎ, キャベツ,ほししいたけ	594	22.1

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。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ◆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。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
 ★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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	548	611	689	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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！