

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, こんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	619	21.3
4	火	【 <b>歯と口の健康習慣</b> 】 じゃこごはん 切干大根の卵焼き 茎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
5	水	プルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ パナナ	○	こめ, むぎ, 油, はるさめ, さとう, ごま油, 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>バナナ, レモン</b>	634	22.1
6	木	【2年生さやむき】 グリーンピースごはん ししゃもの南蛮やき 豚汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, わかめ, ししゃも, ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	グリーンピース, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん	598	28.3
7	金	ピザドック さっぱりポトフ 冷凍みかん	○	<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, だいちみート, <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>れいとうみかん</b>	590	26.1
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, 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, 青な, <b>オレンジ</b>	567	22.8
11	火	こぎつね寿司 めばるのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, <b>白ごま</b> , 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, めばる, 白みそ, ぶた肉, とうふ	にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	677	30.9
12	水	【 <b>鉄分強化</b> 】 タンメン  ◆ <b>鉄ちゃん</b> 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, だいち, 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	ごはん あじのしおやき ゆで野菜のりあえ みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, あじ, のり, なまあげ, 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
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>	セロリー, 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, 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 パイン	○	<b>スパゲッティ</b> , 油, 赤ざらめ, <b>こむぎこ</b> , ソフトマーガリン, さとう	牛乳, とりひき肉, ぶたひき肉, だいち, <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, みずな, <b>パイン</b>	601	23.3
19	水	【 <b>鉄分強化</b> 】 ◆ <b>ジャージャン</b> 丼  野菜のからしあえ さくらんぼ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいち, 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>さくらんぼ</b>	643	24.1
20	木	ごはん じゃこのカレーふりかけ あかうおの風味焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, ちりめんじゃこ, あかうお, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, だいこん, えのきたけ, 青な	618	29.7
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, <b>バター</b> , <b>なまクリーム</b> , 油, <b>マカロニ</b>	牛乳, ちようりよう牛乳, とうにゅう, <b>たまご</b> , <b>ピザチーズ</b> , とり肉, 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
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, <b>むきえび</b> , 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, チンゲンサイ, 長ねぎ, にら, <b>おうとう, パイン, みかん</b>	634	24.9
26	水	【開校記念日お祝い献立】 ひよこライス 白糸たらのパーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	ジョア	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	<b>ジョア(ストロベリー)</b> , ひよこ豆, ウィンナー, しろいとたら, 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, 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	593	27.6
27	木	ごはん ふかのバターしょうゆやき 揚げじゃがが入りきんぴら すまし汁	○	こめ, むぎ, <b>バター</b> , じゃがいも, 揚げ油, 油, さとう	牛乳, ふか(もうかさめ), とうふ	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, えのきたけ, 青な, もやし	624	26.7
28	金	【とれたて村給食】 ☆ <b>長崎県産干し椎茸入りうどん</b> ポテトのチーズ焼き すいか	○	<b>れいとううどん</b> , 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, とり肉, <b>ピザチーズ</b>	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> , たまねぎ, すいか	569	25.1

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。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、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	546	609	686	23.2	25.6	28.6
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