

令和6年7月分献立表

板橋区立三園小学校

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)
1	月	たこめし 魚の塩焼き 麦味噌のみそ汁 【半夏生給食】	○	米 砂糖 白ごま じゃがいも	牛乳 油あげ たこ 魚 とり肉 豆腐 生わかめ 麦みそ 白みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん ★玉ねぎ さやえんどう 青菜 大根 長ねぎ	618	32.5
2	火	麦ごはん 家常豆腐 甘酢あえ	○	米 押麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 冷凍生あげ ぶた肉 赤みそ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ にんにく きゅうり 大根	611	25.0
3	水	ナチョスドッグ 米粉入りミルクスープ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 油 小麦粉 米粉 じゃがいも	牛乳 とりひき肉 大豆 ピザチーズ とり肉 白いんげん 調理用牛乳 豆乳	★玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ 冷凍みかん	630	27.9
4	木	プルコギ丼 ★板橋区産 朝どれとうもろこし フルーツポンチ	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	牛乳 ぶた肉	★玉ねぎ もやし りんご にんじん にら しょうが ★とうもろこし にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶	601	21.2
5	金	七夕ちらし 七夕汁 くだもの(メロン) 【七夕給食】	○	米 押麦 砂糖 そうめん	牛乳 鮭 とり肉	粒コーン缶 長ねぎ ★玉ねぎ にんじん えのきたけ 青菜 メロン	598	21.4
8	月	枝豆ごはん 赤魚の南部焼き あられい入り冬瓜の すまし汁	○	米 黒ごま 白ごま あられい	牛乳 魚 豆腐 ちりめんじゃこ とり肉 わかめ	枝豆 にんじん 冬瓜 長ねぎ えのきたけ 青菜	615	29.5
9	火	練りごま豆乳担々麺 ★板橋区産ガーリックポテト くだもの(冷凍パイン) 【ふれあい農園会給食】	○	むし中華めん 油 ごま油 練りごま ★じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ★玉ねぎ チンゲンサイ 冷凍パイン	616	25.0
10	水	ガーリックフランス フレンチサラダ ポトフ 【オリパラ・フランス】	○	ソフトフランスパン マーガリン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン缶 ★玉ねぎ	588	23.1
11	木	高菜とじゃこのチャーハン 中華スープ くだもの(スイカ)	○	米 押麦 油 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ たまご	高菜づけ 長ねぎ 粒コーン缶 しょうが 大根 白菜 にんじん きくらげ にら スイカ	594	22.4
12	金	ぶた肉のしぐれごはん 豆あじのからあげ じゃがいものみそ汁	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 赤みそ 豆あじ とり肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ごぼう さやいんげん しょうが にんじん ★玉ねぎ 長ねぎ 青菜	601	26.6
15	月	海の日						
16	火	ごはん ひじきとゴマのふりかけ 五目卵焼き 油あげと大根のみそ汁	○	米 押麦 白ごま 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とりひき肉 ひじき とり肉 花かつお たまご 油あげ 白みそ 赤みそ	★玉ねぎ キャベツ 大根 赤ピーマン もやし にんじん 長ねぎ 青菜	621	26.3
17	水	★長野県産玉ねぎの ペンネアラビアータ ひよこ豆のサラダ 鉄ちゃんケーキ 【とれたて村給食】	○	ペンネマカロニ 油 砂糖 小麦粉 オリーブ油 バター 粉砂糖	牛乳 ぶた肉 ウィンナー たまご ベーコン ひよこ豆 豆乳 調理用牛乳	にんにく ★玉ねぎ 青菜 マッシュルーム キャベツ ピーマン ボイルトマト 唐辛子 きゅうり 赤パプリカ	591	25.0
18	木	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ くだもの(スイカ)	○	米 押麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 大豆 ピザチーズ 海草ミックス	赤パプリカ ブッキーニ ★玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ りんご コーン缶 しょうが にんにく キャベツ スイカ	646	20.1

毎月19日は食育の日です

7月の指導目標

※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。

◆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。

★マークのじゃがいもは、板橋区の食育推進事業のひとつです。板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

★マークの★玉ねぎは、板橋区の食育推進事業のひとつです。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。三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



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)
7月分平均	547	610	687	22.7	25.1	28.0
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