


平成22年 12月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

日曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		週テーマ
		赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1人分 - (Kcal)	たんぱく 質(g)	
1 水	大豆入りひじきごはん 魚のゆずみそ焼き 豚汁	 大豆、油揚げ、魚みそ、豚肉、豆腐ひじき、牛乳	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、油、 白ゴマ	にんじん、青な、ゆず、ごぼう だいこん、こんにゃく、長ねぎ	636	27.4	よい話題で楽しい会食
2 木	わかめごはん はるまき 白菜スープ	 ぶた肉、わかめ、牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぷん、油、ごま油 小麦粉、白ゴマ	にんじん、青菜、玉ねぎ、長ねぎ しょうが、干しいたけ、たけのこ キャベツ、にんにく	645	22.2	
3 金	二色サンド かぶとキャベツのスープ煮 くだもの	 ぶた肉、ベーコン、牛乳	パン、いちごジャム じゃがいも、マーガリン 油	にんじん、かぶ、セロリー、玉ねぎ キャベツ、くだもの	626	21.3	
6 月	キムチチャーハン もやしナムル ワンタンスープ	 とり肉、ぶた肉、牛乳	こめ、むぎ、ワンタン 白ごま、油、ごま油	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ 白菜キムチ、もやし、ニンニク、 玉ねぎ、長ねぎ	629	23.1	食事のマナーについて
7 火	<ふれあい農園会給食の白> ホットチリドック ★白いんげんのポタージュ 	 ウィンナー、ぶた肉、大豆、鶏肉、ベーコン 白いんげん、牛乳	コッペパン、 じゃがいも、油	★にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ 粒コーン、くだもの	638	27.4	
8 水	青菜ごはん いわしの姿煮 けんちん汁	 いわし、豚肉、とうふ わかめ、牛乳	こめ、むぎ、さとう さといも、油	青菜、にんじん、梅干、だいこん ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	638	25.5	
9 木	みそ煮込みうどん 小松菜ドーナツ くだもの	 とり肉、なると、油あげ みそ、たまご、牛乳	うどん、こむぎこ、 さとう、バター、油	にんじん、小松菜、にんにく、生姜 干しいたけ、たけのこ、はくさい だいこん、玉ねぎ、長ねぎ、くだもの	658	23.9	
10 金	あぶたま丼 甘辛おひたし パンチビーンズ	 とり肉、たまご、油あげ 大豆、牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぷん、あぶら	青な、玉ねぎ、グリーンピース、もやし	699	29.0	寒さに負けない食事をしよう
13 月	チキンストロガノフ ゴマドレサラダ くだもの	 とり肉、大豆、牛乳	こめ、むぎ、こむぎこ さとう、油、生クリーム バター、練りゴマ、ごま	にんじん、ピーマン、トマト、 にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ エリンギ、キャベツ、もやし	693	21.7	
14 火	<とれたて村給食の白> パーカーロールパン ★里芋とお豆のコロッケ  冬野菜のスープ	 ぶた肉、白いんげん たまご、とり肉、牛乳	パン、★さといも、 こむぎこ、油、バター パン粉	にんじん、青な、玉ねぎ、セロリー しょうが、はくさい	685	26.2	
15 水	むぎごはん ひじきふりかけ いかと野菜の炒め煮	 はなかつお、鶏肉 いか、ひじき、牛乳	こめ、むぎ、さとう、 さといも、白ゴマ、油	青な、にんじん、だいこん ほししいたけ、れんこん、くだもの	632	23.7	
16 木	五目ラーメン ポテトもち くだもの	 ぶた肉、うすらたまご いか、わかめ、牛乳	ちゅうかめん、 でんぷん、ながいも、 じゃがいも、白ゴマ 油	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、はくさい、たけのこ、 長ねぎ、しめじ、くだもの	649	23.9	
17 金	ピピンパ たまごスープ くだもの	 ぶた肉、おから、鶏肉 豆腐、たまご、牛乳	こめ、むぎ、さとう、油 でんぷん、ごま、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ にんにく、しょうが、たけのこ 玉ねぎ、もやし、えのき	649	25.7	
20 月	中華丼 アーモンドジャコ カルピスポンチ	 ぶた肉、えび、いか、 ちりめんじゃこ、牛乳	こめ、むぎ、でんぷん さとう、白ゴマ、ごま油 アーモンド、油	にんじん、セロリー、玉ねぎ、 にんにく、たけのこ、干しいたけ、 はくさい、しょうが、果物缶	616	24.2	年末・年始の食事
21 火	<リザーブ給食> 【A-ミルク入 B手作りのナン】 キーマカレー、くだもの	 たまご、豚肉、チーズ ヨーグルト、牛乳 ひよこまめ	こめ、むぎ、薄力粉 強力粉、じゃがいも バター、油	にんじん、玉ねぎ、セロリー、 しょうが、にんにく、エリンギ、 レーズン、くだもの	631	28.5	
22 水	<冬至の行事食> おたのしみ献立 						

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

12月の指導目標 

◎給食指導：よいわだいで楽しい会食
◎栄養指導：寒さに負けない食事をしよう

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)
12月分平均	578	648	728	21.8	24.9	29.1
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0

