

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	ごはん 魚の三味焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳 、さかな、白みそ、赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん	605	25.9
2	火	和風スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ 、油、でんぷん、 さとう、ごま油、 はくりきこ	牛乳 、ベーコン、とり肉、いか、 なまわかめ、白みそ、きなこ、 たまご 、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、キャベツ、 青な、もやし	627	28.2
3	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、 さとう	牛乳 、ぶたひき肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 たまご 、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ、 青な	604	24.8
4	木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、とうふ、 たまご 、なまわかめ	しょうが、にんにく、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ、 くだもの	610	23.6
5	金	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの(みかん)	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳 、ツナ油づけ、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、青な、 くだもの	643	24.7
6	土	チキンクリームソースライス 野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、 さとう	牛乳 、とり肉、だいず、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	656	24.3
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(みかん)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳 、だいず、ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 くだもの	603	24.1
10	水	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳 、わかめごはんのもと、 とりひき肉、ひじき、 たまご 、 なまあげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 青な、長ねぎ	612	24.6
11	木	豚肉のおろし丼 大根とツナのサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、で んぷん	牛乳 、ぶた肉、ツナ水煮	しょうが、糸こんにゃく、 にんじん、たけのこ水煮、 たまねぎ、干し椎茸、だいこん、 万能ねぎ、青な	593	24.1
12	金	【板橋ふれあい農園給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚の塩焼き ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳 、油あげ、とりひき肉、さかな	☆ にんじん 、しょうが、キャベツ、 もやし、青な	599	27.9
15	月	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの(みかん)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、あげ油、じゃがいも	牛乳 、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、あおさ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、にら、 くだもの	624	26.0
16	火	ごまごはん 魚の醤油麴焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳 、さかな、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	611	27.6
17	水	磯おこわ 小魚の香味焼き 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、こざかな、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	593	28.5
18	木	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、 赤ざらめ、じゃがいも、さとう	牛乳 、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、 トマトピューレ、にんじん、かぶ、 つぶコーン	594	19.2
19	金	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 黒ざとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳 、 コンデンスミルク 、ぶた肉、 だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、青な、みずな	606	26.6
22	月	【冬至の行事食】 ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん 、油、じゃがいも、 バター	牛乳 、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、 ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、 にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、玉ねぎ、 くだもの	585	21.9
23	火	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、とうふ、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 玉ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 つぶコーン	611	25.9
24	水	カレーライス ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳 、ぶた肉、 ピザチーズ 、 なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 だいこん、 ゆず	617	19.6

毎月19日は食育の日です



12月の指導目標

- ◎給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう
- ◎栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

※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、7-mond、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、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。

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	548	611	688	22.5	24.9	27.8
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