

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、黒ごとう	牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ、 だいず、きなこ	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	634	29.3
2	火	ツナドッグ ハンガリアンシチュー くだもの(りんご)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 マヨネーズ(卵不使用)、 マーガリン、こむぎこ	牛乳、ツナ、とり肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、 青な、りんご	639	23.5
3	水	むぎ 麦ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ くだもの(みはや(柑橘))	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	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、みはや	635	25.2
4	木	ごまごはん 魚(かれい)の醤油こうじ焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、 じゃがいも、油	牛乳、かれい、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	645	29.6
5	金	えびクリームライス さいころサラダ	○	こめ、むぎ、油、こめこ、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、むきえび、だいず、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、 つぶコーン	693	24.2
8	月	スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ きなこ豆腐蒸しパン	○	スパゲッティ、油、でんぷん、 さとう、ごま油、はくりきこ	牛乳、とり肉、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、 長ねぎ、えのきたけ、しめじ、 キャベツ、青な、にんじん	651	27.8
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、 マーガリン、こむぎこ	牛乳、だいず、ピザチーズ、 とり肉、ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、みかん	599	24.3
10	水	ふたにく 豚肉のおろし丼 ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉	しょうが、いとこんにゃく、にんじん、 たけのこ、玉ねぎ、ほししいたけ、 だいこん、ばんのうねぎ、ごぼう、 キャベツ、青な、つぶコーン	606	22.9
11	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚(さば)の塩焼き ごまあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま、白すりごま、 じゃがいも	牛乳、油あげ、とり肉、さば、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	☆にんじん、しょうが、キャベツ、 もやし、青な、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ	666	30.0
12	金	ピピンバ風まぜごはん たまごスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、 ごま油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、だいず、とうふ、 たまご、なまわかめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ	607	24.7
15	月	いそ 磯おこわ 小魚(ししゃも)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、 ししゃも、たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	596	29.0
16	火	コッペパン ハンバーグ ABCマカロニスープ	○	コッペパン、油、 ソフトパンこ、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 たまご、とうにゅう、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	614	30.6
17	水	ごはん ポークビーンズ グリーンサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、青な、みずな、 つぶコーン	612	25.5
18	木	なめし 菜飯 ひじき入り卵焼き 生揚げのみそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 さとう	牛乳、とり肉、ひじき、たまご、 なまあげ、赤みそ、白みそ	青な、玉ねぎ、にんじん、 はくさい、もやし、長ねぎ	600	24.4
19	金	ほうとう風うどん じゃがいものチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん、油、 じゃがいも、マーガリン	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ベーコン、とうにゅう、 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、みかん	606	23.3
22	月	【冬至の行事食】 コーンごはん ねぎ塩チキン ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、なまわかめ	つぶコーン、しょうが、長ねぎ、 キャベツ、にんじん、だいこん、 ゆず	612	21.8
23	火	ごはん 魚(ふか)のたまねぎソース 利休汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、 油、さとう、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、ふか、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ	674	25.7
24	水	ガーリックライス チキンストロガノフ コールスロー フルーツポンチ	ジョ	こめ、むぎ、マーガリン、油、 こめこ、さとう	ジョア(ストロベリー)、 とり肉	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ボイルトマト、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、 パイン、おうとう、りんご	651	20.6

※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、アモト、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。

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

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	564	630	711	23.2	25.7	28.7
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