

令和7年 12月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	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、めばる、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	592	25.5
2	火	和風スープパゲッティ 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	623	27.7
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、とりひき肉、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	25.2
4	木	ピピンバ風混ぜご飯 卵スープ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいち、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、 りんご	597	23.1
5	金	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの	○	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、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、 みかん	647	23.4
8	月	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	むしちゅうかめん 、ごま油、油、 白ごま 、でんぷん、あげ油	牛乳、とりひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいち、 きなこ	玉ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、もやし、 はくさい、つぶコーン、長ねぎ、 にら	618	27.6
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、だいち、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、 みかん	601	23.3
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	596	23.8
11	木	豚肉のおろし丼 春雨サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぷん、はるさめ、ごま油	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、 もやし、きゅうり、 キャベツ、つぶコーン	604	23.7
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆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、 かんボラ	☆にんじん、しょうが、キャベツ、 もやし、青な	602	27.7
15	月	えび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、 なまクリーム	牛乳、とり肉、 むきえび 、だいち、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、	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	611	22.0
16	火	ごまごはん 魚の醤油焼 さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、さば、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	608	26.5
17	水	四川豆腐丼 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、 たけのこ、長ねぎ、にら、 キャベツ、つぶコーン	616	26.1
18	木	磯おこわ 小魚の香味焼き かきたま汁 くだもの	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 なまわかめ、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、 みかん	596	28.7
19	金	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ ゆで野菜のフレンチドレッシングサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 黒ごとう、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、 だいち	玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト(缶)、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	628	26.0
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	○	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、 青な、玉ねぎ、 みかん	595	22.8
23	火	ドライカレー かぶ入りサイコロサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、 ピザチーズ	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、かぶ、 つぶコーン、 りんご	629	22.3
24	水	きのこストロガノフ&ライス コールスローサラダ サイダーゼリー	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、 赤ざらめ、サイダー、さとう	牛乳、とり肉、こなかんでん	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、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 りんご(缶)	634	17.9

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、7-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らう

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	548	611	689	22.3	24.6	27.5
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