

令和6年 12月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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)
2	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 からし和え くだもの	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご わかめ	玉ねぎ にんじん 青な もやし キャベツ しょうが くだもの	652	26.5
3	火	みそラーメン 青のりビーンズポテト くだもの	○	むしちゅうかめん ごま油 白ごま ねりごま 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ だいず あおさこ	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 青な くだもの	620	25.1
4	水	ごはん 魚の韓国風焼き もやしのナムル かきたま汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油 でんぷん	牛乳 さかな とり肉 油あげ わかめ たまご	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ 青な	620	28.9
5	木	【板橋ふれあい農園会給食】 あしたばパン ポテトグラタン 板橋区産にんじんのラペ	○	あしたばパン じゃがいも さといも 油 こむぎこ パター 生クリーム パンこ さとう	牛乳 とり肉 ベーコン ちようりよう牛乳 とうにゅう こなチーズ ツナ	☆にんじん 玉ねぎ マッシュルーム つぶコーン レモン	585	22.7
6	金	ごはん ししゃもの南蛮焼き のりおひたし 豚汁	○	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも	牛乳 ししゃも のり ぶた肉 油あげ みそ	長ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 青な	591	28.5
9	月	豚肉のしぐれごはん 油揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ かまぼこ わかめ たまご	ごぼう しょうが 青な にんじん キャベツ だいこん かんぴょう	591	24.1
10	火	ペンネ・サーモンクリームソース じゃがいものごまドレサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ 油 バター 生クリーム こめこ じゃがいも さとう ねりごま	牛乳 さけ ちようりよう牛乳 とうにゅう こなチーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ えのきだけ 青な キャベツ つぶコーン くだもの	585	24.2
11	水	ごはん 茎わかめのつくだ煮 魚の三味焼き いも団子汁	○	こめ むぎ さとう ねりごま 白ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 くきわかめ 花かつお さかな みそ	しょうが 長ねぎ にんじん はくさい だいこん ほししいたけ 玉ねぎ 青な	608	25.7
12	木	セサミトースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン すりごま ソフトマーガリン グラニューとう 油 じゃがいも 赤ざらめ	牛乳 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 くだもの	632	26.4
13	金	きび入りわかめごはん おでん 野菜のみそ和え	○	こめ むぎ きび 白ごま じゃがいも さとう ごま油 油	牛乳 たきこみわかめ さつまあげ あげボール 白ちくわ なまあげ むすびこんぶ みそ	こんにゃく だいこん キャベツ 青な にんじん もやし	592	23.3
16	月	カレービーンズ丼 ごぼうのパリパリサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 だいず	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう キャベツ 青な つぶコーン くだもの	646	25.0
17	火	ごはん 豆腐入り煮込みハンバーグ 春雨スープ	○	こめ むぎ 油 ソフトパンこ さとう はるさめ ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ こうやどうふ たまご ちようりよう牛乳 とり肉 油あげ わかめ	玉ねぎ にんじん もやし つぶコーン 青な しょうが	673	26.6
18	水	ごはん 魚の南部焼き キャベツのおひたし せんべい汁	○	こめ むぎ 黒ごま 白ごま さとう 油 汁用かやきせんべい	牛乳 さかな 花かつお とり肉	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい 長ねぎ えのきだけ	593	27.3
19	木	ココアパン ポテトエッグ 野菜スープ くだもの	○	ココアパン じゃがいも バター 生クリーム 油	牛乳 ちようりよう牛乳 とうにゅう たまご ピザチーズ とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん はくさい 青な くだもの	603	24.6
20	金	【冬至の行事食】 ごはん とり肉のゆず風味から揚げ ゆずドレサラダ 冬至のみそ汁	○	こめ むぎ でんぷん こめこ 油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ わかめ	しょうが ゆず キャベツ にんじん もやし だいこん れんこん かぼちゃ 玉ねぎ	651	24.5
23	月	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごま酢あえ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白すりごま	牛乳 ぶた肉 とうふ	しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ 青な もやし くだもの	592	25.9
24	火	チキンストロガノフ&ライス 和風コーンサラダ ☆デザート	○	こめ むぎ 油 こむぎこ なまクリーム バター さとう	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん しめじ ポイルトマト キャベツ 青な つぶコーン	623	19.7

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：病気に負けない体をつくろう



※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。
☆24日のデザートは、PTAの方が考えてくれたものです。（24日のエネルギーにデザート分は含まれません）

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	552	615	693	22.8	25.2	28.2
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