

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 さけの三味焼き 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	25.8
2	火	和風スープスパゲッティ さいころサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ、油、でんぶん、 さとう、ごま油、 はくりきこ じゃがいも、さつまいも	牛乳、ベーコン、とり肉、	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	わかめごはん 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 わかめ	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	615	25.1
4	木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ りんご	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぶん	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、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ、 くだもの	613	23.7
5	金	ツナドック ハンガリアンシチュー	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、乳不使用マーガリン、 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、	637	24.5
8	月	カレーピラフ スパニッシュオムレツ 冬野菜のスープ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう、乳不使用マーガリン さつまいも	牛乳、ベーコン、とり肉 ぶたひき肉、 たまご 、	玉ねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、つぶコーン しょうが	612	24.6
9	火	ピザトースト 白菜のクリーム煮	○	食パン 、油、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、 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、 マッシュルーム	603	24.1
10	水	菜飯 さばの香味焼き ごまあえ 豚汁	○	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、とりひき肉、さかな	☆にんじん 、しょうが、キャベツ、 もやし、青な、こんにゃく ごぼう、長ねぎ	595	27.6
11	木	豚肉のおろし丼 和風サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぶん、	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、きゅうり、 キャベツ、つぶコーン	592	23.4
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 チキンクリームソース 野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 さとう、乳不使用マーガリン	牛乳、とり肉、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、キャベツ、 きゅうり、	642	25.1
15	月	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト 愛マドンナ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、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	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	649	27.7
16	火	プルコギ丼 さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、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 玉ねぎ、にら、キャベツ	608	27.0
17	水	磯おこわ ししゃものピリ辛焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん	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	597	28.7
18	木	チキンカレーライス りっちゃんの元気サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、さとう 乳不使用マーガリン	牛乳、とり肉、きざみこんぶ かつおぶし	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 レタス、きゅうり、つぶコーン、 赤パプリカ	617	19.6
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 、乳不使用 マーガリン 、 黒ざとう、油、じゃがいも、 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、 ボイルトマト、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) ちくわとさつまいもの天ぷら	○	れいとううどん 、油、 さつまいも	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ちくわ	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	585	21.9
23	火	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ 愛マドンナ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 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	608	25.3
24	水	きのこストロガノフ&ライス ゆずドレサラダ カップケーキ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 じゃがいも、さとう 乳不使用マーガリン	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳	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、	630	19.5

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-ミド、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	550	613	691	22.6	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