

令和7年 12月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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 ピリ辛こんにやく ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、ごま油、じゃがいも、油、さとう、油	牛乳、とりひき肉、ひじき、たまご、なまあげ、赤みそ、白みそ	こんにやく、玉ねぎ、にんじん、はくさい、青な、長ねぎ	627	25.0
2	火	【リクエスト給食パン部門第3位】 抹茶トースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン、グラニューとう、ソフトマーガリン(乳不使用)、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、ボイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、青な、みずな	621	26.7
3	水	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ	○	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	593	24.7
4	木	ごまごはん(黒米入り) 魚の醤油麺焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、くろまい、白ごま、油、じゃがいも	牛乳、かれい、とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	631	29.1
5	金	ソース焼きそば ガーリックポテト りんご	○	ちゅうかめん、油、じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、ピーマン、りんご	583	26.5
8	月	【6年リクエスト給食ご飯部門第3位】 プルコギ丼 ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、あげ油、でんぶん、白ごま	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、りんご、ごぼう、青な、キャベツ、つぶコーン	596	23.6
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 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、ビザチーズ、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	603	24.1
10	水	ごはん 豆腐の中華煮 春雨のレモン酢かけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、りょくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、れいとう豆腐	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、きゅうり、つぶコーン、もやし、レモン	592	23.1
11	木	スパゲッティナポリタン わかめサラダ お豆のケーキ	○	スパゲッティ、油、バター、生クリーム、さとう、ごま油、黒ごま、はくりきこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ごなチーズ、なまわかめ、白いんげんまめペースト、たまご、ちょうりよう牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、黄パプリカ、青な、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、つぶコーン	586	22.8
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 魚の香味焼き 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、さば、白みそ	☆にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、もやし、青な	622	29.9
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	牛乳、とり肉、むきえび、だいず、ちょうりよう牛乳、とうにゅう、ビザチーズ	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	642	25.1
16	火	【リクエスト給食麺部門第1位&鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぶん、あげ油、黒ざとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、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、	613	27.5
17	水	麦ごはん 魚の三味焼き 利休汁	○	こめ、おしむぎ、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、こんにやく、にんじん、だいこん	623	27.7
18	木	【リクエスト給食スープ部門第3位】 ココアパン 豆腐入り煮込みハンバーグ ABCマカロニスープ	○	ココアパン、バター、油、ソフトパンこ、さとう、じゃがいも、ABCマカロニ	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、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム、キャベツ	606	27.5
19	金	鶏ひき肉のカレーライス ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、ねりごま、白ごま、さとう	牛乳、とりひき肉、ビザチーズ、くきわかめ	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、つぶコーン	657	21.1
22	月	【冬至の行事食】 ほうとう風うどん(かけ) ゆずドレサラダ オレンジポンチ	○	れいとううどん、油、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ、なまわかめ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、長ねぎ、青な、ゆず、ほししいたけ、キャベツ、みかん、パイン、おうとう、オレンジジュース	589	23.1
23	火	磯おこわ 小魚のピリ辛焼き 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、油あげ、きざみこんぶ、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	610	29.4
24	水	チキンストロガノフ& ガーリックライス さいころサラダ お楽しみデザート	○	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター、生クリーム、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、セロリ、パセリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ボイルトマト、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、かぶ、つぶコーン、お楽しみデザート	692	20.3

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、アーモンド、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	552	616	694	23.0	25.4	28.4
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