



令和 7 年 1 2 月分献立表



板橋区立緑小学校

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	＜郷土料理 山梨県＞ ほうとう ポテトのチーズ焼き サイダーポンチ リクエスト デザート部門1位	○	ほうとうめん、油、じゃがいも	牛にゅう、とり肉、油あげ、赤あまみそ、白あまみそ、ベーコン、ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こまつな、玉ねぎ、パインかん、ももかん、みかんかん	612	22.0
2	火	くきわかめごはん ひじき入りたまご焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、さとう	牛にゅう、くきわかめごはんのもと、とりひき肉、ひじき、たまご、生あげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ	607	25.0
3	水	ぶた肉のおろし丼 アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、でんぶん、アーモンド	牛にゅう、ぶた肉	しょうが、糸こんにゃく、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、だいこん、ばんのうねぎ、もやし、キャベツ、コーン	598	23.7
4	木	ツナドック 白菜のクリーム煮 りんご	○	コッペパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、バター、こむぎこ	牛にゅう、ツナ油づけ、とり肉、豆にゅう、ちょうり用牛にゅう、	玉ねぎ、にんじん、はくさい、りんご	627	23.6
5	金	ごはん のりふりかけ 魚(ブリ)の三味焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、さとう、じゃがいも、でんぶん	牛にゅう、きざみのり、ブリ、白みそ、油あげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん、こまつな	604	25.8
8	月	＜鉄分強化献立＞ ◆変わり親子丼 いそか和え みかん 鉄	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛にゅう、とり肉、こうやどうふ、たまご、のり	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、はくさい、みかん	641	26.1
9	火	和風スープパグッティ みそドレッシングサラダ きなこと豆乳蒸しパン	○	スパグッティ、油、でんぶん、さとう、ごま油、はくりきこ	牛にゅう、ベーコン、とり肉、いか、わかめ、白あまみそ、きなこと、豆にゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	610	26.8
10	水	ごはん 豆腐の中華煮 くきわかめサラダ パイン缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛にゅう、ぶた肉、とうふ、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、パインかん	630	25.2
11	木	黒糖ミルクトースト ボークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、黒さとう、油、じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛にゅう、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、こまつな、水な	606	26.6
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(サバ)の塩焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、ねりごま	牛にゅう、油あげ、とりひき肉、サバ、赤みそ、白みそ	★にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ	627	28.1
15	月	ごはん 豆腐入りハンバーグ ABCマカロニスープ リクエスト サラダ・スープ部門1位	ジ ョ ア	こめ、むぎ、油、ソフトパンこ、さとう、ABCマカロニ	ジョア、ぶたひき肉、とうふ、こうやどうふ、豆にゅう、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	597	23.2
16	火	しょうゆラーメン 青のりビーンズポテト りんご リクエスト 主食部門1位	○	ちゅうかめん、ごま油、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛にゅう、ぶた肉、白ちくわ、わかめ、だいず、あおさ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、りんご	594	26.5
17	水	ごまごはん 魚(カレイ)のしょうゆこうじ焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、★さつまいも	牛にゅう、カレイ、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、こまつな	602	26.4
18	木	＜世界の料理 ドイツ＞ カレーブルストドッグ アイントプフ オレンジ	○	コッペパン、油、じゃがいも	牛にゅう、ウインナー、ピザチーズ、ベーコン、レンズ豆	キャベツ、セロリー、玉ねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース、オレンジ	593	23.0
19	金	えびクリームライス ごまドレッシングサラダ リクエスト おかず部門1位	○	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター、ねりごま、白ごま、さとう	牛にゅう、とり肉、むきえび、豆にゅう、ちょうり用牛にゅう、ピザチーズ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、もやし	622	23.3
22	月	＜行事食 冬至＞ 七穀ごはん ゆず香和え とりのからあげ すまし汁 リクエスト デザート部門1位	○	こめ、むぎ、ななこく、こむぎこ、でんぶん、あげ油、さとう、じゃがいも	牛にゅう、とりもも肉、とうふ、わかめ	しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ゆず、だいこん	603	23.6
23	火	とりごぼうおこわ ししゃものピリ辛焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、油、さとう、でんぶん	牛にゅう、とりひき肉、ししゃも、たまご	ごぼう、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、こまつな	592	29.3
24	水	きのこストロガノフ&ライス ブロッコリーサラダ スノーボールクッキー	○	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター、赤ざらめ、生クリーム、さとう、こめこ、ソフトマーガリン、こなざとう	牛にゅう、ぶた肉、きなこと	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、キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん	665	19.9
25	木	しゅうぎょうしき 終業式						

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



※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
★マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。
☆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。
◆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。

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	551	613	689	22.5	24.9	27.8
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8