

令和7年 12月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

| 日曜日 | 曜日                                                    | こ ん だ て | 牛乳                                                    | さいりょうる                                            |                                                                                | 栄養価(中学年) |       |
|-----|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|     |                                                       |         |                                                       | 熱ゆかにする                                            | 体のちとを作る                                                                        |          |       |
| 1月  | ごはん<br>煮の三味焼き<br>利休汁                                  | ○       | こめ、さとう、油、<br>じゃがいも、ねぎごま                               | 牛乳、きわら、白みそ、赤みそ                                    | しょうが、長ねぎ、ごぼう、<br>こんにゃく、にんじん、<br>だいこん                                           | 609      | 25. 6 |
| 2火  | 和風スーパースパッタイ<br>みそドレッシングサラダ<br>きな粉豆腐煮しべ                | ○       | スパゲッタイ、油、でんぷん、<br>さとう、ごま油、はくりきご                       | 牛乳、ペーコン、とり肉、いんげい、<br>なまわかめ、白みそ、きなこ、<br>たまご、とうにゅう  | しょうが、にんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、長ねぎ、キャベツ、<br>青な                                         | 627      | 28. 2 |
| 3水  | ごはん<br>豆腐入りハンバーグ<br>みそ汁                               | ○       | こめ、油、ソフトポント、<br>さとう                                   | 牛乳、ぶたひき肉、とうふ、<br>こうやどうふあんまっ、たまご、<br>とうにゅう、赤みそ、白みそ | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、<br>はくさい、えのきたけ、長ねぎ、<br>青な                                        | 619      | 24. 9 |
| 4木  | ツナドック<br>ハンガリアンシチュー<br>くだもの                           | ○       | コッパイベン、油、マヨネーズ、<br>じゃがいも、バター、ごま油、ご                    | 牛乳、ツナ油つけ、ぶた肉                                      | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、<br>にんじん、トマトビューレ、<br>青な、みかん                                      | 635      | 24. 3 |
| 5金  | ピピソバ風混ぜご飯<br>中華スー<br>くだもの                             | ○       | こめ、さとう、油、ごま油、<br>はるさめ                                 | 牛乳、ぶたひき肉、ぶたにく                                     | しょうが、にんにく、長ねぎ、<br>もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、<br>ほししいたけ、つぶコーン、<br>りんご                     | 603      | 20. 6 |
| 8月  | えびクリームソースライス<br>野菜サラダ                                 | ○       | こめ、油、ごま油、ご<br>バター、さとう                                 | 牛乳、とり肉、おききひ、<br>だれいず、ペーコン、<br>ビチーズ、<br>ちようりよう牛乳   | 玉ねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>青な、ブロッコリー                                        | 653      | 24. 4 |
| 9火  | まわかれごはん<br>ひじき入り粥焼き<br>みそ汁                            | ○       | こめ、じゃがいも、<br>油、さとう                                    | 牛乳、わかめごはんのもと、<br>とりひき肉、ひじき、たまご、<br>なまわかめ、赤みそ、白みそ  | 玉ねぎ、にんじん、はくさい、<br>青な、長ねぎ                                                       | 586      | 24. 3 |
| 10水 | 【板橋ふれあい農園供給】<br>お板橋区産にんじんのごはん<br>煮の塩焼き<br>ごまあえ        | ○       | こめ、油、さとう、<br>ねぎごま、白すりごま                               | 牛乳、とりひき肉、<br>さけ                                   | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、<br>しょうが、キャベツ、<br>もやし、青な                                         | 594      | 27. 0 |
| 11木 | So(V)イットツク<br>白菜のクリーム煮<br>くだもの                        | ○       | コッパイベン、油、じゃがいも、<br>バター、ごま油、ご                          | 牛乳、だれいず、ペーコン、<br>ビチーズ、とり肉、<br>ちようりよう牛乳            | にんにく、玉ねぎ、しめじ、<br>エリンギ、えのきたけ、<br>トマトビューレ、にんじん、<br>かぶ、つぶコーン                      | 609      | 24. 0 |
| 12金 | 豚肉のおろし丼<br>油揚げのかりかりサラダ                                | ○       | こめ、油、さとう、<br>でんぷん                                     | 牛乳、ぶた肉、油あげ                                        | しょうが、いんとこんにゃく、<br>にんじん、たけのこ、玉ねぎ、<br>ほししいたけ、だいこん、<br>ほうのうねぎ、きゅうり、<br>キャベツ、つぶコーン | 598      | 23. 8 |
| 15月 | 【保健給食委員のコラボメニュー③】<br>みそラーメン<br>大葉芋<br>くだもの            | ○       | ちようかれん、ごま油、<br>油、でんぷん、あげ油、<br>さつまいも、水あめ、さとう           | 牛乳、ぶたひき肉、<br>なまわかめ、<br>赤みそ、白みそ                    | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、はくさい、<br>つぶコーン、長ねぎ、にら、<br>みかん                           | 649      | 19. 8 |
| 16火 | きのこストロガノフ&ライス<br>さいころサラダ                              | ○       | こめ、油、ごま油、ご、<br>生クリーム、赤さらめ、<br>じゃがいも、さとう               | 牛乳、ぶた肉                                            | にんにく、玉ねぎ、しめじ、<br>エリンギ、えのきたけ、<br>トマトビューレ、にんじん、<br>かぶ、つぶコーン                      | 606      | 19. 0 |
| 17水 | 鶏おこわ<br>小魚の煮味焼き<br>かきたま汁                              | ○       | こめ、もち、こめ、さとう、<br>でんぷん                                 | 牛乳、ひじき、とり肉、<br>きざみ、こんぶ、<br>さば、たまご                 | にんじん、しょうが、にんにく、<br>長ねぎ、玉ねぎ、青な                                                  | 596      | 29. 3 |
| 18木 | 【食コラボ・からすのべい産さん】<br>タワウ黒糖ミルクシート<br>ポーグビーンス<br>グリーンサラダ | ○       | 黒砂糖煮、バター、黒さとう、<br>乳なしソフトヨーカリン<br>油、じゃがいも、<br>赤さらめ、さとう | 牛乳、コンデンスミルク、<br>ぶた肉、だいず                           | セロリー、玉ねぎ、にんじん、<br>ポイロベツ、トマトビューレ、<br>キャベツ、青な、みずな                                | 595      | 25. 5 |
| 19金 | ごはん<br>煮の醤油焼き<br>さつま汁                                 | ○       | こめ、白ごま、黒ごま、<br>油、じゃがいも                                | 牛乳、ソルバー、とり肉、<br>赤みそ、白みそ                           | ごぼう、こんにゃく、にんじん、<br>だいこん、長ねぎ、青な                                                 | 610      | 26. 3 |
| 22月 | 【冬季の行事食・鉄分強化】<br>ほうとう風うどん(かけ)<br>◆大豆のかりんどう            | ○       | れいどうどん、油、<br>でんぷん、あげ油、黒さとう                            | 牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、<br>白みそ、だいず、きなこ                    | かぼちゃ、はくさい、<br>だいこん、にんじん、長ねぎ、<br>ほししいたけ、青な                                      | 595      | 26. 5 |
| 23火 | ごはん<br>豆腐の中巻煮<br>まわかれサラダ                              | ○       | こめ、油、さとう、<br>でんぷん、ごま油、<br>しょう                         | 牛乳、ぶた肉、とうふ、<br>くきわかめ                              | にんにく、しょうが、にんじん、<br>ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、<br>玉ねぎ、チンパンサイ、キャベツ、<br>つぶコーン               | 595      | 21. 0 |
| 24水 | 米粉チキンカレーライス<br>ゆずドレサラダ                                | ○       | こめ、じゃがいも、油、<br>こめ、さとう                                 | 牛乳、とり肉<br>なまわかめ                                   | 玉ねぎ、にんじん、にんにく、<br>しょうが、りんご、キャベツ、<br>だいこん、ゆず                                    | 611      | 18. 5 |

毎月19日は寒露の日です



12月 の指導目標

◎船度指導：マナーを守って楽しい船度にしよう  
◎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<br>(12年) | 中学年<br>(34年) | 高学年<br>(56年) | 低学年<br>(12年) | 中学年<br>(34年) | 高学年<br>(56年) |
| 12月分平均      | 548          | 611          | 688          | 21. 8        | 24. 1        | 26. 8        |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 547～617      | 611～689      | 680～778      | 17. 8～30. 9  | 19. 9～34. 5  | 22. 4～38. 9  |

※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、アーベ」、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。  
◆マナーの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。  
※マナーの食材は、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。