

令和7年 12月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

| 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  | とりめし<br>油揚げと野菜の煮浸し<br>卵とじ汁                                | ○                                                                                   | こめ、むぎ、さとう、油、<br>じゃがいも、でんぶん                                         | 牛乳、とり肉、油あげ、かまぼこ、な<br>まわかめ、 <b>たまご</b>                                           | にんにく、ごぼう、青菜、<br>キャベツ、にんじん、だいこん                                                                     | 595         | 24.4     |
| 2  | 火  | ごまごはん<br>鮭の醤油麹焼き<br>豆乳仕立ての野菜汁                             | ○                                                                                   | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さつまいも                                           | 牛乳、鮭、とり肉、<br>赤みそ、白みそ、とうにゅう                                                      | ごぼう、こんにゃく、にんじん、<br>だいこん、長ねぎ、白菜                                                                     | 605         | 26.0     |
| 3  | 水  | ごはん<br>豆腐入りハンバーグ<br>白菜スープ                                 | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、ソフトパンこ、<br>さとう、じゃがいも                                       | 牛乳、ぶたひき肉、とうふ、<br>こうやどうふふんまつ、 <b>たまご</b> 、<br>とうにゅう                              | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、<br>はくさい、青菜、長ねぎ                                                                      | 634         | 25.5     |
| 4  | 木  | Soy(ソイ)ドッグ<br>キャベツのクリーム煮<br>くだもの(かんきつ類)                   | ○                                                                                   | ミルクコッペパン、油、<br>じゃがいも、バター、こむぎこ                                      | 牛乳、だいず、とり肉、<br><b>ピザチーズ</b> 、とうにゅう、<br><b>ちょうりよう牛乳</b>                          | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、<br>にんじん、キャベツ、<br>ドライパセリ、<br><b>くだもの(かんきつ類)</b>                                      | 606         | 24.4     |
| 5  | 金  | 【鉄分強化献立】<br>みそラーメン<br>◆青のりピーズポテト                          | ○                                                                                   | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、<br>油、でんぶん、あげ油、<br>じゃがいも                        | 牛乳、とりひき肉、なると、<br>なまわかめ、赤みそ、白みそ、<br>だいず、あおさ                                      | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、もやし、はくさい、<br>つぶコーン、長ねぎ、にら                                                   | 592         | 26.3     |
| 6  | 土  | 【音楽会ドレミ給食】<br>ドライカレーライス<br>レモンドレッシングサラダ<br>ミカン            | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、さとう                                                        | 牛乳、とりひき肉、大豆ミート                                                                  | 玉ねぎ、にんじん、セロリー<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>にんにく、しょうが、ピーマン、<br>もやし、だいこん、レモン、<br>トマトペースト、<br><b>くだもの(みかん)</b> | 623         | 24.2     |
| 9  | 火  | ビビンバ風混ぜご飯<br>卵スープ<br>くだもの(りんご)                            | ○                                                                                   | こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、<br>でんぶん                                           | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、<br>とうふ、 <b>たまご</b> 、なまわかめ                                         | しょうが、にんにく、長ねぎ、<br>もやし、にんじん、青菜、玉ねぎ、<br>えのきたけ、 <b>くだもの(りんご)</b>                                      | 613         | 23.7     |
| 10 | 水  | 【板橋ふれあい農園会給食】<br>ごはん<br>☆板橋区産にんじんのふりかけ<br>魚の三味焼き<br>のっぺい汁 | ○                                                                                   | こめ、むぎ、ごま油、さとう、<br><b>ねりごま</b> 、 <b>白ごま</b> 、さといも、<br>でんぶん          | 牛乳、ちりめんじゃこ、<br>油あげ、さかな、白みそ                                                      | ☆にんじん、しょうが、だいこん、<br>ごぼう、青菜、長ねぎ                                                                     | 609         | 26.9     |
| 11 | 木  | ツナとトマトのスパゲッティ<br>和風サラダ<br>チーズケーキ(デザートアンケート第5位)            | ○                                                                                   | <b>スパゲッティ</b> 、オリーブ油、<br>さとう、 <b>はくりきこ</b> 、<br><b>なまクリーム</b>      | 牛乳、ツナ、とり肉、 <b>たまご</b> 、<br><b>チーズ</b> 、なまわかめ、<br><b>とうにゅう</b> 、 <b>ちょうりよう牛乳</b> | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、<br>マッシュルーム、青菜、<br>レモン、トマトビュüre、<br>トマトペースト、ドライパセリ                                   | 619         | 25.6     |
| 12 | 金  | ごはん<br>豆腐の中華煮<br>茎わかめサラダ                                  | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、さとう、<br>でんぶん、ごま油、 <b>白ごま</b>                               | 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、チンゲンサイ、キャベツ、<br>つぶコーン                                   | 608         | 25.3     |
| 15 | 月  | ひじきごはん<br>小魚のカレーあげ<br>いも団子汁                               | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、<br>じゃがいも、揚げ油、<br><b>はくりきこ</b>                    | 牛乳、ひじき、とり肉、<br>油あげ、こごかな、<br>赤みそ、白みそ                                             | にんじん、だいこん、ごぼう、<br>長ねぎ、玉ねぎ、青菜                                                                       | 656         | 26.8     |
| 16 | 火  | 豚肉のおろし丼<br>ごまドレッシングサラダ                                    | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b> 、<br>でんぶん、 <b>練りごま</b>                     | 牛乳、ぶた肉                                                                          | しょうが、いとこんにゃく、<br>にんじん、たけのこ、玉ねぎ、<br>ほししいたけ、だいこん、<br>ばんのうねぎ、きゅうり、<br>キャベツ                            | 602         | 23.5     |
| 17 | 水  | 【冬至の行事食】<br>ほうとう風うどん<br>ゆずドレサラダ<br>フルーツポンチ(デザートアンケート第2位)  | ○                                                                                   | <b>れいとううどん</b> 、油、さとう                                              | 牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、<br>白みそ、なまわかめ、<br>かまぼこ                                           | かぼちゃ、はくさい、だいこん、<br>にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、<br>青菜、キャベツ、水菜、ゆず、<br><b>パイン缶</b> 、 <b>みかん缶</b>                 | 605         | 23.1     |
| 18 | 木  | セサミトースト<br>ポークビーンズ<br>くだもの(みかん)                           | ○                                                                                   | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、<br><b>練りごま</b> 、 <b>白ごま</b> 、油、<br>じゃがいも、さとう | 牛乳、ぶた肉、 <b>だいず</b>                                                              | セロリー、玉ねぎ、にんじん、<br>ポイルトマト、トマトビュüre、<br><b>くだもの(みかん)</b>                                             | 644         | 26.7     |
| 19 | 金  | ごはん<br>のりの佃煮<br>ビタミンたっぷり卵焼き<br>みそ汁                        | ○                                                                                   | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>油、さとう                                              | 牛乳、のり、ぶたひき肉、 <b>たまご</b> 、<br>とうふ、なまわかめ、<br>赤みそ、白みそ                              | 玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、<br>えのきたけ、青菜、長ねぎ                                                                   | 636         | 27.1     |
| 22 | 月  | 【給食委員会考案 クリスマス献立】<br>リースあげパン<br>照り焼きチキン<br>星のマカロニスープ      |  | <b>あしたばパン</b> 、揚げ油、<br>マカロニ、油、じゃがいも、<br>さとう                        | <b>ジョア</b> 、とり肉                                                                 | しょうが、にんにく、セロリー、<br>かぶ、玉ねぎ、にんじん、<br>キャベツ、ポイルトマト                                                     | 588         | 22.5     |
| 23 | 火  | 菜飯<br>魚のピリ辛焼き<br>豆腐のみそ汁                                   | ○                                                                                   | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう                                             | 牛乳、さかな、とり肉、とうふ、<br>赤みそ、白みそ、なまわかめ                                                | 青菜、にんにく、しょうが、<br>ごぼう、にんじん、だいこん、<br>長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ                                                   | 598         | 27.0     |
| 24 | 水  | チキンストロガノフ&ライス<br>さいころサラダ<br>くだもの(かんきつ類)                   | ○                                                                                   | こめ、むぎ、油、 <b>はくりきこ</b> 、<br><b>バター</b> 、じゃがいも、さとう、<br><b>なまクリーム</b> | 牛乳、とり肉                                                                          | にんにく、玉ねぎ、セロリー、<br>しょうが、にんじん、きゅうり<br>ポイルトマト、にんじん、しめじ<br>つぶコーン、<br><b>くだもの(かんきつ類)</b>                | 686         | 20.5     |

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、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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 12月分平均      | 554           | 618           | 696           | 22.6          | 25.0          | 27.9          |
| 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     |