



12月

給食こんだて表



板橋区立板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き けんちん汁		こめ、むぎ、 白ごま じゃがいも、油、さとう さといも、ごま油	牛乳、わかめ、とりひき肉 ひじき、 たまご とうふ、油あげ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく	650	26.8
2	火	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、ソフトマーガリン 黒ざとう、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 ポイルトマト、トマトピューレ キャベツ、青な、みずな	595	25.2
3	水	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 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず とうふ たまご 、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	649	26.9
4	木	大豆ごはん カレイの三味焼き 利休汁		こめ、むぎ、さとう、油 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、いりだいず、さかな 白みそ、とり肉 とうふ、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	590	29.8
5	金	和風スープスパゲッティ わかめサラダ きな粉豆乳煮しパン		スパゲッティ、油、でんぷん さとう、ごま油、 はくりきこ	牛乳、ベーコン、とり肉、いか わかめ、白みそ、きなこ たまご 、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、長ねぎ、キャベツ 青な、もやし	607	27.3
8	月	磯おこわ ししゃものカレー揚げ かきたま汁		こめ、もちごめ、さとう でんぷん	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	658	29.0
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 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、 くだもの	626	25.6
10	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん ボラの塩焼き もずく汁 ごま和え		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 さかな	☆にんじん、しょうが、キャベツ もやし、青な	595	28.6
11	木	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう 早香		ちゅうかめん、ごま油 白ごま 、でんぷん 油、黒ざとう	牛乳、ぶたひき肉 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 くだもの	650	28.4
12	金	海幸ストロガノフ&ライス マセドアンサラダ パイナップル		こめ、むぎ、油 こむぎこ 、バター 赤ざらめ、じゃがいも さとう	牛乳、ぶた肉	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 つぶコーン、 くだもの	613	20.9
15	月	ごまごはん もうかさめの醤油麺焼き さつま汁		こめ、むぎ、 白ごま 油、じゃがいも	牛乳、さかな、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、青な	619	27.3
16	火	セレクトあげパン ★きな粉揚げパン ★ココア揚げパン すいとん ツナ和え		コッペパン、さとう、油 こむぎこ 、ごま油	牛乳、きなこ、ぶた肉 白ちくわ、ツナ	ごぼう、だいこん、にんじん はくさい、長ねぎ ほししいたけ、キャベツ つぶコーン	598	25.9
17	水	ごはん おから入りハンバーグ きゃべつスープ		こめ、むぎ、油 ソフトパンこ さとう	牛乳、ぶたひき肉、おから こうや豆腐、 たまご とう乳、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん エリンギ、つぶコーン	629	24.3
18	木	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ		こめ、むぎ、油、さとう でんぷん 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	591	23.1
19	金	ほうとう風うどん ポテトのミートグラタン りんご		れいとうほうとううどん 油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ 白みそ、豚ひき肉 ピザチーズ	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、にんにく、玉ねぎ、トマト ジュース、 くだもの	617	24.2
22	月	【冬至の行事食】 カレーライス ゆずドレサラダ		こめ、むぎ、じゃがいも、油 こむぎこ 、バター、さとう	牛乳、ぶた肉 ピザチーズ 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 ゆず	647	22.6
23	火	ツナドッグ ハンガリアンシチュー ネーフル		コッペパン、油、 マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、ツナ、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 くだもの	641	24.6
24	水	おたのしみきゅうしょく 海幸ピラフ フライドチキン 星のバスタースーフ		こめ、むぎ、バター でんぷん、油 ほしのマカロニ	飲むヨーグルト、えび いか、とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん えだまめ、エリンギ しょうが、キャベツ	600	25.3

まいつき 毎月19日は食育の日です

※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。

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



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	557	621	700	23.4	25.9	28.9
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