



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	さいりょう名			栄養価(中学生)
				主にエネルギーのもとなる	主に体をつくるもとなる	主に体の調子を整えるもとなる	
1	月	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き けんちん汁	心	ごはん わかめ ひじき 卵 けんちん汁	牛乳 わかめ 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 ポークビーンス グリーンサラダ		食パン ミルク 黒糖 油 じゃがいも 赤ざらめ さとう	牛乳 コンデンスマルク ぶた肉 だいす	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		ごはん 卵 りんご 野菜 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶたひき肉 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		ごはん カレイ 利休汁 油 じゃがいも ねりごま	牛乳 いりだいす 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 きな粉豆乳蒸しパン		スパゲッティ 油 でんぶん 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	磯あこわ ししゃものカレー揚げ かきたま汁		ごはん 磯あこわ ししゃものカレー揚げ かきたま汁 油 でんぶん	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	心	ソーブル 油 じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 だいす ベーコン ピザチーズ とり肉 ちようりよう牛乳 とうにゅう	にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん はくさい 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		ごはん にんじん ボラの塩焼き もずく汁 ごま和え 油 でんぶん	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 早食	鉄	ラーメン 油 白ごま でんぶん 油 黒ざとう	牛乳 ぶたひき肉 わかめ 赤みそ 白みそ だいす 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		海幸ストロガノフ マセドアンサラダ パイナップル 油 でんぶん	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 もうかさめの醤油麹焼き さつま汁		ごはん 油 うなぎ さつま汁 油 でんぶん	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		セレクトあげパン 油 きな粉揚げパン ココア揚げパン すいとん ツナ和え 油 でんぶん	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 キャベツスープ	心	ごはん 油 おから入りハンバーグ キャベツ 油 でんぶん	牛乳 ぶたひき肉 おから こうやどうふ 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		ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ 油 でんぶん 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 チングンサイ 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	心	ほうとう風うどん ポテトのミートグラタン りんご 油 でんぶん	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		カレーライス ゆずドレサラダ 油 でんぶん	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	ツナドック ハンガリアンシチュー ヌーフル	心	ツナドック ハンガリアンシチュー ヌーフル 油 でんぶん	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 星のパスタスープ		おたのしみきゅうしょく 海幸ピラフ フライドチキン 星のパスタスープ 油 でんぶん 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

まいづる
にち
しょくいく
ひ
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)	中学生 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学生 (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