

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	ビビンバ風混ぜごはん 卵スープ くだもの	○	こめ むぎ さとう 油 ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 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 はくさい えのきたけ くだもの	590	23.0
2	火	ごはん 魚の玉ねぎソース キャベツともやしの和え物 利休汁	○	こめ むぎ さとう じゃがいも ねりごま	牛乳 さかな とうふ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし つぶコーン にんじん 長ねぎ だいこん	613	27.2
3	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん ごま油 油 でんぷん 白ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 わかめ 赤みそ 白みそ だいず あおさこ	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	615	27.5
4	木	ツナドック 白菜のクリーム煮 くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも こめこ	牛乳 ツナとり肉 ちょうりよう牛乳 とうにゅう	玉ねぎ にんじん はくさい 青な くだもの	614	22.9
5	金	荳わかめごはん ひじき入り卵焼き 春雨と豆腐のスープ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 さとう はるさめ 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 わかめごはんのもと ひじき たまご とうふ わかめ	玉ねぎ にんじん はくさい つぶコーン 青な しょうが	626	24.6
8	月	みそけんちんうどん かんづき風蒸し黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 油 さつまいも 黒ざとう はくりきこ 黒ごま ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 油あげ 赤みそ 白みそ たまご とうにゅう	ごぼう はくさい だいこん にんじん 長ねぎ ほししいたけ 青な	599	22.5
9	火	レンズ豆のカレーライス 野菜サラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こめこ さとう	牛乳 とり肉 レンズまめ	玉ねぎ にんじん ボイルトマト しょうが にんにく キャベツ もやし フロッコリー	618	20.6
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 魚の塩焼き ごまあえ	○	こめ むぎ 油 さとう ねりごま 白すりごま	牛乳 油あげ とり肉 さかな	☆にんじん しょうが キャベツ もやし 青な	595	27.6
11	木	パーカーロールパン 豆腐入りハンバーグ チキンポトフ	○	ショートニングパン 油 ソフトパンこ さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とうふ こうやとうふふんまつ たまご とうにゅう とり肉	玉ねぎ にんにく にんじん だいこん	634	29.7
12	金	豚肉のおろし丼 みそドレッシングサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ 白みそ	しょうが いとごんにゃく にんじん たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ だいこん ばんのうねぎ キャベツ もやし 青な くだもの	623	23.6
15	月	大豆とチキンのクリームソースライス ごまドレッシングサラダ	○	こめ むぎ 油 こむぎこ ソフトマーガリン ねりごま 白ごま さとう	牛乳 とり肉 だいず ちょうりよう牛乳 とうにゅう わかめ ビザチーズ	玉ねぎ にんじん 青な マッシュルーム キャベツ つぶコーン	648	21.5
16	火	とりごぼうごはん ししゃもの香味焼き かきたま汁 くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも たまご	にんじん ごぼう しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ はくさい 青な くだもの	595	27.5
17	水	ごはん カレーマールボー豆腐 荳わかめサラダ	○	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 くさわかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ セロリー キャベツ もやし つぶコーン	618	25.6
18	木	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 黒ざとう ソフトマーガリン 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 ボイルトマト トマトピューレ キャベツ 青な	607	26.6
19	金	ごまごはん 魚の竜田揚げ 白菜と豆腐のすまし汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぷん 油	牛乳 さかな とうふ	しょうが にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 青な	615	25.3
22	月	ごはん 魚の幽庵焼き 和風サラダ 冬至のみそ汁	○	こめ むぎ 油 さとう	牛乳 さかな わかめ 赤みそ 白みそ	ゆず キャベツ にんじん もやし だいこん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 青な	594	25.5
23	火	きのこのポークストロガノフ&ライス じゃがいも入りサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 ソフトマーガリン こむぎこ 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 にんじん トマトピューレ キャベツ つぶコーン くだもの	624	19.4

※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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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。

まいつき
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

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	550	613	691	22.4	24.7	27.6
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