

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油、さとう	牛乳、わかめごはんのもと、とりひき肉、ひじき、 たまご 、なまあげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、青な、長ねぎ	612	24.6
2	火	ガーリックフランス ポークビーンズ グリーンサラダ	○	ソフトフランスパン 、 ソフトマーガリン 、油、じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、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、みずな	593	26.3
3	水	ごはん 鮭の三味焼き 利休汁 りんご	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、さけ、白みそ、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、 りんご	641	26.1
4	木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ フルーツヨーグルトかけ	○	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 、なまわかめ、 プレーンヨーグルト	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、 おうとう 、 パイン 、 りんご	636	24.4
5	金	ほうとう風うどん じゃが芋のチーズ焼き みかん	○	れいとううどん 、油、じゃがいも、 バター	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、 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、玉ねぎ、 みかん	585	21.9
8	月	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、でんぷん、 アーモンド	牛乳、ぶた肉	しょうが、いとこんにゃく、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、きゅうり、キャベツ、つぶコーン	592	23.4
9	火	たまごドッグ 白菜のクリーム煮 バナナ	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、砂糖、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、 たまご 、ロースハム、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、 バナナ	643	24.6
10	水	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	608	25.3
11	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん さばの塩焼き 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、さば	☆にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、青な	595	27.6
12	金	和風スープパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	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、なまわかめ、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	627	28.2
15	月	ごまごはん シルバーの醤油麴焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、シルバー、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	608	27.0
16	火	ツナドッグ ハンガリアンシチュー カルピスポンチ	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、ツナ油づけ、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、青な、 パイン 、 りんご 、 おうとう	668	24.4
17	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、こうやどうふふんまつ、 たまご 、とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、青な	615	25.1
18	木	磯おこわ ししゃもの香味焼き 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、ししゃも、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、青な	597	28.7
19	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう 夢まどんな(オレンジ)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぷん、あげ油、黒さとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、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、 オレンジ	649	27.7
22	月	【冬至の献立】 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 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 りんご 、キャベツ、だいこん、 ゆず	617	19.6
23	火	えびクリームソースライス 野菜サラダ バナナ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、とり肉、 むきえび 、だいず、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 バナナ	678	25.4
24	水	【クリスマスの献立】 きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ 米粉のスノーボール	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、赤ざらめ、じゃがいも、さとう、こめこ、 アーモンドパウダー 、 ソフトマーガリン 、はちみつ、こなざとう	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、かぶ、つぶコーン	681	20.1

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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！

※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、7-mond、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	560	625	705	22.7	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