

令和6年度 12月分献立表

日曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
		熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)			
2月	鉄強化献立 変わり親子丼 アーモンド和え りんご	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん アーモンドパウダー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 青菜 もやし りんご	645 26.3	12月の鉄強化献立は、鉄分豊富な高野豆腐を入れた変わり親子丼です。
3火	郷土料理:埼玉県 かてめし みそポテト つみっこ	牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 薄力粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 高野豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ 大根 しめじ れんこん 長ねぎ	680 23.2	埼玉県で行われる秩父夜祭に合わせ埼玉県(秩父地方)の郷土料理を取り入れます。
4水	ふれあい農園会:にんじん ごはん 板橋区産にんじんのふりかけ さばの南部焼き せんべい汁	牛乳	米 麦 ごま油 ごま かやきせんべい	牛乳 ちりめんじゃこ さば 鶏肉	にんじん 青菜 ごぼう 糸こんにゃく 大根 干しいたけ 白菜 えのきたけ 長ねぎ	614 26.9	区内農家さんからにんじんが届きます。
5木	ツイストパン 豆腐入り煮込みハンバーグ 冬野菜のスープ	牛乳	パン 油 ソフトパン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 高野豆腐粉末 鶏卵 豆乳 豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ セロリ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	585 29.8	
6金	みそラーメン 青のりビーンズポテト みかん	牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 青菜 粒コーン 長ねぎ しょうが みかん	621 25.9	7日 大寒 本格的な冬の到来。動物たちも冬ごもりを始める頃。
9月	きびごはん 肉みそおでん いそか和え	牛乳	米 麦 きび じゃがいも 砂糖	牛乳 さつま揚げ 揚げボール 白ちくわ 生揚げ 結び昆布 豚肉 鶏肉 みそ もみのり	こんにゃく 大根 青菜 白菜 にんじん	592 24.4	だしが染み込んだ具材たっぷりのおでんです。今回は、肉みそを添えています。
10火	スープスパゲッティ 海藻サラダ スイートピラミッド	牛乳	スパゲッティ 油 でんぶん ごま 砂糖 さつまいも ソフトマーガリン 生クリーム ソーダクラッカー	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか 海藻ミックス 鶏卵	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ にんじん 粒コーン	617 23.2	スイートピラミッドは、クラッカーを土台にした、ピラミッド型のかわいいスイートポテトです。
11水	カレービーンズ丼 ごぼうのパリパリサラダ りんご	牛乳	米 麦 でんぶん 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり 粒コーン りんご	647 24.9	
12木	世界の料理:フィンランド 胚芽パン グリラットウロヒ シスコンマッカラケイット マッシュポテト	牛乳	パン 小麦粉 ソフトマーガリン シェルマカロニ じゃがいも 生クリーム	牛乳 鮭 サワークリーム ワインナー	玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ エリンギ 長ねぎ 粒コーン	623 32.8	グリラットウロヒは「鮭のオーブン焼き」シスコンマッカラケイットは「ワインースープ」のことです。
13金	豚肉のしぐれごはん 油揚げと野菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも でんぶん	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏卵	ごぼう にんじん 青菜 キャベツ 大根 かんぴょう 長ねぎ	592 23.9	
16月	ピラフ 白菜とかぶのスープ みかん	牛乳	米 麦 ソフトマーガリン 油 でんぶん	牛乳 えび 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ 粒コーン マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン にんじん 白菜 かぶ みかん	598 21.7	

17日～24日は裏面をご覧ください。

日曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
		熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
17 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごま酢和え	牛乳	米 押し麦 でんぷん 砂糖 すりごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ 青菜 キャベツ もやし	601 26.3	寒い日が続きます。 しっかりよくかんで 食べることで、 体がぽかぽか 温まります。
18 水	茎わかめ入りごはん さわらのごまみそ焼き いも団子汁	牛乳	米 麦 砂糖 ごま 練りごま じゃがいも でんぶん	牛乳 炊き込みわかめ わかめご飯の素 さわら みそ 鶏肉	にんじん 白菜 大根 干しいたけ 長ねぎ 青菜	613 26.7	
19 木	ココアパン チーズビーンズオムレツ いろいろ野菜のトマトスープ りんご	牛乳	パン じゃがいも ソフトマーガリン マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 大豆 ロースハム 鶏卵 ピザチーズ 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ 粒コーン ボイルトマト さやいんげん りんご	628 29.1	
20 金	冬至の行事食 ほうとう風うどん ゆずドレサラダ フルーツポンチ	牛乳	うどん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	かぼちゃ 白菜 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 青菜 キャベツ 大根 ゆず パイン 黄桃 みかん	586 21.4	
23 月	ごはん 茎わかめのつくだ煮 にぎすのカレー揚げ 豚汁	牛乳	米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 茎わかめ 花かつお にぎす 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 青菜	611 26.7	
24 火	チキンストロガノフ&ライス 温野菜サラダ ★セレクトデザート	牛乳	米 麦 小麦粉 油 ソフトマーガリン 薄力粉 砂糖 (生クリーム)	牛乳 鶏肉 豆乳 鶏卵 (クリームチーズ)	セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ボイルトマト キャベツ 粒コーン ブロッコリー	709 21.6	2学期の給食 最終日は、 セレクト給食です。 抹茶ケーキと チーズケーキの 2種類から好きな 方を選びます。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 621Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g カルシウム 349mg

12月

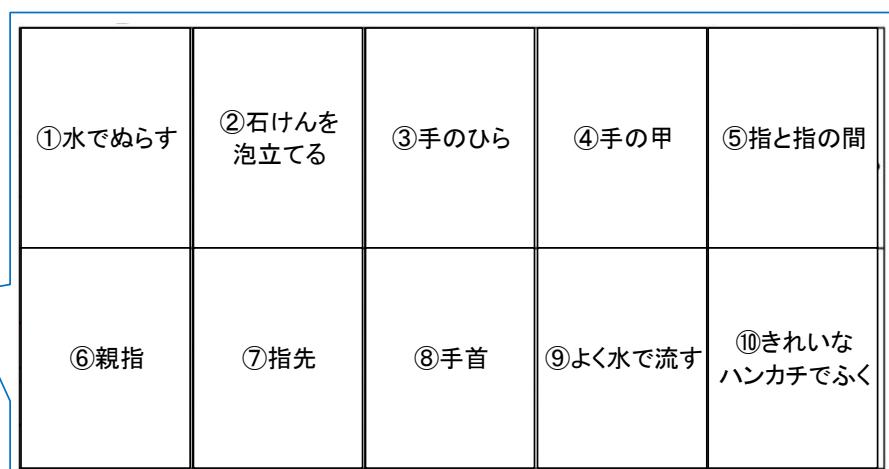
給食指導 マナーを守って楽しい給食にしよう
栄養指導 病気に負けない体をつくろう



● 病気に負けない体をつくろう

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いとともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、病気に負けない体をつくりましょう。

○○石けんを使った手洗い○○



● 12月21日「冬至」

「冬至」とは、1年のうち、昼が最も短く夜が最も長い日のことで、今年は12月21日になります。冬至には、これから寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べます。また、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

給食では、「かぼちゃ」を使った「ほうとう風うどん」と、「ゆず」の果汁を使った「ゆずドレサラダ」が登場します。