

令和6年度 12月分献立表

令和6年 11月 29日

板橋区立大谷口小学校

校長 宮澤 竜太郎

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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリーンピース 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 シスコンマツカラケイト 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 ウインナー	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 「鮭のオープン焼き」 シスコンマツカラケイトは 「ウインナースープ」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 でんぷん	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 でんぷん	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。 しっかりとよくかんで 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 でんぷん	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
栄養指導

マナーを守って楽しい給食にしよう
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。

〇〇石けんを使った手洗い〇〇

①水でぬらす	②石けんを泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩きれいなハンカチでふく

● 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、これからの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。