

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)		
1	月	ごはん たらの三味焼き 利休汁	牛乳 米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 たら みそ	長ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 小松菜	605 26.0	三味焼きは、白みそ、長ねぎ、しょうがの漬けダレにつけ込んだ魚を、じっくりと焼きます。
2	火	和風スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	牛乳 スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ みそ きな粉 鶏卵 豆乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし	624 27.9	
3	水	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	牛乳 米 麦 砂糖 でんぶん アーモンド ごま	牛乳 豚肉	にんじん たけのこ 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ 粒コーン	592 23.4	豚肉のおろし丼は、しょうがや、醤油で味をつけ炒めた豚肉に、大根おろしを入れて煮込みます。
4	木	ダブル黒糖ミルクトースト ボルシチ みかん	牛乳 パン ソフトマーガリン 黒砂糖 コンデンスマilk	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ボイルトマト みかん	587 21.2	
5	金	磯ごはん ししゃもの香味焼き かきたま汁	牛乳 米 麦 でんぶん	牛乳 ひじき 鶏肉 ししゃも 鶏卵	にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 青菜 えのきたけ	599 27.5	磯ごはんは、鶏肉、油揚げ、ひじき、刻み昆布などが入った混ぜごはんです。
8	月	ツナドック ポークピーンズ りんご	牛乳 パン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	玉ねぎ セロリー にんじん ボイルトマト トマトピューレ りんご	660 29.4	
9	火	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 じゃがいも	牛乳 茎わかめ ひじき 鶏肉 鶏卵 生揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 白菜 青菜 長ねぎ えのきたけ	24.6 605	
10	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスウ	牛乳 米 押麦 緑豆春雨 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし 粒コーン	595 25.0	
11	木	ふれあい農園会給食:にんじん 板橋区産にんじんのごはん あじの塩焼き ごまあえ	牛乳 米 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 あじ	にんじん キャベツ もやし 青菜	596 27.6	区内農家さんからにんじんが届きます。
12	金	ほうとう風うどん じゃがいものチーズ焼き みかん	牛乳 うどん じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 豆乳 ピザチーズ	かぼちゃ 白菜 大根 にんじん 長ねぎ 青菜 玉ねぎ みかん	589 22.5	
15	月	~保健給食委員考案献立~ 抹茶揚げパン 米粉のシチュー フルーツポンチ	牛乳 パン 油 三温糖 じゃがいも 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん 粒コーン キャベツ パイン缶 黄桃缶	697 21.0	保健給食委員が考えた、「風邪やインフルエンザに負けない献立」は12月に3回登場します。

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			
16 火	ごまごはん サメのカレー焼き さつま汁	牛乳	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 さめ 鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	611 27.7	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。
17 水	～保健給食委員考案献立～ 麦ごはん 肉みそおでん あまからおひたし	牛乳	米 押麦 じゃがいも	牛乳 さつま揚げ 揚げポール ちくわ 生揚げ 結び昆布 豚肉 鶏肉 花かつお	大根 青菜 もやし	594 25.1	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。
18 木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ りんご	牛乳	米 麦 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏卵 わかめ	もやし にんじん 青菜 玉ねぎ えのきたけ りんご	613 23.8	
19 金	ごはん エコふりかけ 豆腐入りハンバーグ みそ汁	牛乳	米 麦 ごま じゃがいも ソフトパン粉	牛乳 削り節 豚肉 豆腐 高野豆腐粉末 鶏卵 豆乳	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	640 27.9	
22 月	カレーライス ゆずドレサラダ	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根	636 20.2	かぼちゃとゆずで 寒さに負けない 体を作りましょう。
23 火	～保健給食委員考案献立～ みそラーメン 青のりピーンズポテト みかん	牛乳	めん じゃがいも ごま油 でんぶん	牛乳 豚肉 わかめ 大豆	玉ねぎ にんじん 白菜 粒コーン 長ねぎ にら	631 26.9	
24 水	きのこストロガノフ＆ライス イタリアン ドレッシングサラダ セレクトデザート	牛乳	米 麦 油 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン 生クリーム	牛乳 豚肉 豆乳 クリームチーズ 鶏卵	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン	714 20.3	2学期の給食 最終日は、 セレクト給食です。 ココア蒸しパンと 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 628 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 341 mg

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
しっかりとて体調を整え、病気に負けない
体をつくりましょう。

また、今月は、保健給食委員が考へてくれた
「かぜに負けない献立」を取り入れています。
お楽しみに！