

令和7年 12月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ごはん あじのピリ辛焼き おひたし 利休汁	○	★牛乳、★あじ、とうふ、 赤みそ、白みそ	こめ、さとう、白ごま、ごま油、 じゃがいも、ねりごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、 だいこん、にんじん、こんにゃく、 葉ねぎ	585	26.7
2	火	茎わかめ入りごはん 肉豆腐 野菜のからし和え	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 かむかむわかめご飯の素、 ぶた肉、やきどうふ	こめ、むぎ、白ごま、油、くるまふ、 さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、 糸こんにゃく、はくさい、 えのきだけ、チンゲンサイ、 キャベツ、もやし、こまつな、 しょうが	575	23.4
3	水	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳、★コンデンスミルク、 だいず、ぶた肉	★しょくパン、黒ざとう、油、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ、キャベツ、 つぶコーン、みずな	628	25.9
4	木	豚肉のおろし丼 ◆鉄骨ごまサラダ りんご	○	★牛乳、ぶた肉、ひじき	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 白すりごま、ねりごま	しょうが、糸こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 だいこん、万能ねぎ、こまつな、 きりぼし、だいこん、だいずもやし、 ★りんご	629	23.3
5	金	ビビンバ風混ぜご飯 トックスープ	○	★牛乳、ぶた肉、だいずミート、 とり肉	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま、とつく	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 だいこん、チンゲンサイ	576	20.8
8	月	ごはん ぶりのしょうゆ焼 白菜のピリ辛漬 のっぺい汁	○	★牛乳、★ぶり、刻みのり、 とり肉、油あげ、とうふ	こめ、さとう、ごま油、白ごま、油、 さといも、でんぶん	はくさい、にんじん、しょうが、 にんにく、だいこん、こんにゃく、 長ねぎ	623	27.9
9	火	【板橋ふれあい農園会給食】 マーボー焼きそば ☆野菜の中華風 ☆板橋区産にんじんの夕焼けゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、れいとう豆腐、 粉寒天	ちゅうかめん、油、さとう、 でんぶん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ水煮、 干し椎茸、長ねぎ、にら、キャベツ、 もやし、みかんジュース	590	25.6
10	水	ココアパン チーズビーンズオムレツ 野菜スープ	○	★牛乳、だいず、ぶた肉、 ★たまご、★ビサチーズ、 ベーコン	★ココアパン、じゃがいも、油、 マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ、セロリー、にんじん、 キャベツ、つぶコーン	621	28.0
11	木	関西風かけわかめうどん いももち	○	★牛乳、豚ばら、油あげ、 なまわかめ	うどん、油、さとう、じゃがいも、 でんぶん、揚げ油 ソフトマーガリン(乳不使用)	にんじん、こまつな、長ねぎ、 はくさい、干し椎茸	578	18.8
12	金	チキンピラフ もやしのさっぱりサラダ キャベツのクリーム煮	○	★牛乳、とり肉、白いんげん、 ★調理用牛乳、とうにゅう、 ★生クリーム	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ピーマン、黄パプリカ、もやし、 つぶコーン、レモン果汁、 キャベツ	616	20.8
15	月	あぶたま丼 カリパリサラダ みかん	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 油、ワンタンのかわ、揚げ油	たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、つぶコーン、みずな、 にんじん、レモン果汁、 みかん	690	26.0
16	火	【学びのエリア献立】 キムタクチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 中華スープ	○	★牛乳、ぶた肉、焼き豚、とうふ、 なまわかめ	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、 揚げ油	たまねぎ、にんじん、 はくさいキムチ、たくあん、 キャベツ、にら、長ねぎ、 干し椎茸、にんにく、しょうが、 だいこん	590	21.7
17	水	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃもの南蛮やき 打ち豆汁	○	★牛乳、ぶた肉、油あげ、 ★ししゃも、うちまめ、 赤みそ、白みそ	こめ、もち米、油、さとう、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、長ねぎ、だいこん	610	29.8
18	木	ごはん 鶏ちゃん焼き 五目汁 みかん	○	★牛乳、とり肉、赤みそ、 とうふ	こめ、さとう、油、でんぶん、 じゃがいも、ちくわぶ	にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、たまねぎ、 だいこん、しめじ、万能ねぎ、 みかん	602	23.6
19	金	ごはん いかのチリソース 華風大根 玉米湯	○	★牛乳、★いか、とり肉、★たまご	こめ、でんぶん、こむぎこ、 揚げ油、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だいこん、にんじん、つぶコーン クリームコーン缶、葉ねぎ	600	23.7
22	月	【冬至の行事食】 ごはん さわらのゆず味噌焼 野菜の生姜しょうゆ和え かぼちゃすいとん	○	★牛乳、★さわら、赤みそ、 とり肉、油あげ	こめ、さとう、ごま油、しらたまこ、 こむぎこ	しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、かぼちゃ、 だいこん、はくさい、しめじ、 長ねぎ	616	27.2
23	火	ポークカレーライス 海藻入り大根サラダ カルピスポンチ	○	★牛乳、ぶた肉、海草ミックス、 かんてん	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 はちみつ、こむぎこ、さとう、 ★カルピスウォーター	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、だいこん、 つぶコーン、★りんご缶、 バイン缶、★もも缶	686	19.1
24	水	チョコチップパン 鶏肉のパン粉焼き バジルドレッシングサラダ マセドアンスープ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン	★チョコチップパン、さとう、 ソフトばんこ、油、じゃがいも、 星形マカロニ	キャベツ、にんじん、つぶコーン、 たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリー	604	25.4

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

※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。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
 ◆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	549	612	690	22.0	24.3	27.1
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

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！