



# 令和6年 12月分献立表



板橋区立紅梅小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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)
2月	ごはん 魚(助宗たら)の韓国風ピリ辛焼き トック 洋梨	○	こめ, むぎ, さとう, トック, 油, でんぷん	牛乳, さかな, とり肉, 油あげ	にんにく, しょうが, りんご, はくさい, にんじん, 長ねぎ, もやし, <b>ようなし</b>	674	27.5
3火	セサミトースト コーンクリームシチュー りんご	○	食パン, ソフトマーガリン, 白ごま, グラニューとう, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター	牛乳, とり肉, <b>ちょうりよう牛乳</b> , とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, クリームコーン, つぶコーン, <b>りんご</b>	660	21.8
4水	和風スープスパゲッティ ♥1-2「150周年記念サラダ」 オレンジ蒸しパン	○	スパゲッティ, 油, 白ごま, バター, でんぷん, さとう, はくりきこ	牛乳, <b>ちょうりよう牛乳</b> , ベーコン, とり肉, いか, なまわかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのきたけ, しめじ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	615	23.0
5木	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	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 油あげ, かまぼこ, なまわかめ, <b>たまご</b>	ごぼう, しょうが, 青な, にんじん, キャベツ, だいこん, かんぴょう	592	24.0
6金	【ふれあい農園会給食】 ごはん ☆板橋区産にんじんのふりかけ 魚(さば)の南部焼き せんべい汁	○	こめ, むぎ, ごま油, さとう, 黒ごま, 白ごま, 油, 汁用かやきせんべい(ごまなし)	牛乳, ちりめんじゃこ, さかな, とり肉	☆にんじん, 青な, ごぼう, いとこんにゃく, だいこん, ほししいたけ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	612	27.3
9月	わかめごはん 魚(本ぶり)の三味焼き いも団子汁	○	こめ, むぎ, さとう, <b>ねりごま</b> , 白ごま, じゃがいも, でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, さかな, 白みそ, とり肉	しょうが, 長ねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, ほししいたけ, 玉ねぎ, 青な	616	26.9
10火	カレービーンズ丼 ♥1-4「げんきになるおいしいサラダ」	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, だいず, えだまめ, ロースハム	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, つぶコーン	620	25.7
11水	豆腐の中華煮丼 野菜のごま酢あえ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, 青な, もやし	602	26.2
12木	きびごはん おでん 野菜のみそあえ	○	こめ, むぎ, きび, 白ごま, じゃがいも, さとう, ごま油, 油	牛乳, さつまあげ, あげボール, 白ちくわ, なまあげ, むすびこんぶ, 白みそ	こんにゃく, だいこん, キャベツ, 青な, にんじん, もやし	592	22.9
13金	しょうゆラーメン 大豆とポテトのフライ みかん	○	むしちゅうかめん, ごま油, バター, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, とり肉, だいず	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, <b>みかん</b>	606	26.2
16月	磯おこわ ♥1-「ミラクルグルグルスペシャルサラダ」 春雨スープ	○	こめ, もちごめ, さとう, 油, りよくとうはるさめ, ごま油, 白ごま, じゃがいも, こめこマカロニ	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	しらたき, にんじん, ブロッコリー, 玉ねぎ, もやし, つぶコーン, 青な, しょうが	618	22.6
17火	ココアパン チーズビーンズオムレツ 野菜スープ オレンジ	○	ココアパン, じゃがいも, バター, マヨネーズ, 油	牛乳, レンズまめ, ロースハム, <b>たまご</b> , <b>ピザチーズ</b> , ぶた肉	玉ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, <b>オレンジ</b>	620	28.4
18水	ごはん 茎わかめのつくだ煮 ししゃものカレー揚げ 豚汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, こむぎこ, あげ油, 油, じゃがいも	牛乳, くきわかめ, 花かつお, ししゃも, ぶた肉, 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	602	26.3
19木	ごはん チキンストロガノフ ♥1-3「秋いっぱい!りんごも入った スペシャルサラダ」	セレクト	こめ, むぎ, 油, なまクリーム, こむぎこ, バター, じゃがいも, さとう, さつまいも	とり肉, ツナ	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ボイルトマト, つぶコーン, <b>りんご</b>	641	20.2
20金	【冬至の日の行事食】 ほうとう風うどん ゆずドレサラダ 白いフルーツポンチ	○	れいとううどん, 油, さとう, カルピスウォーター	牛乳, とり肉, 油あげ, 白みそ, 赤みそ, なまわかめ	かぼちゃ, はくさい, にんじん, 長ねぎ, ほししいたけ, 青な, キャベツ, だいこん, <b>ゆず</b> , <b>パイン</b> , <b>みかん</b> , <b>おうとう</b>	587	21.5
23月	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 からしあえ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどうふ, <b>たまご</b>	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, もやし, 青な, しょうが	608	25.6
24火	【お話し給食】 □こまったさんのハンバーグ セルフハンバーガー マカロニスープ お楽しみデザート	○	丸パン, 油, ソフトパンこ, さとう, じゃがいも, マカロニ, いちごのアイス	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやどうふ, <b>たまご</b> , <b>ちょうりよう牛乳</b> , とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	629	28.5

毎月19日は食育の日です

※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、アーモンド、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、板橋区の農家の方が生産した農作物を使用しています。

出典：いらすとや

## 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：病気に負けない体をつくろう



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	550	614	692	21.6	23.8	26.5
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