

令和7年 12月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	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)
1	月	豚肉のおろし丼 さいころサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぷん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	しょうが、いとこんにやく、 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、 ばんのうねぎ、きゅうり、 つぶコーン	641	23.3
2	火	ごはん メバルの三味焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、さかな(メバル)、白みそ、 赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにやく、にんじん、だいこん	605	25.8
3	水	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(黄桃缶)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 マーガリン(乳不使用)、 こむぎこ	牛乳、だいた、ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 くだもの(黄桃缶)	603	24.1
4	木	【3年生の大根を使った献立①】 しもあか大根研究所カレーライス★ ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)、 さとう	牛乳、とり肉、とうにゅう、 なまわかめ	玉ねぎ、だいこん、しょうが、 にんにく、 りんご 、キャベツ、 にんじん、はくさい、 ゆず	605	19.7
5	金	【3年生の大根を使った献立②】 しもあか大根研究所パゲッティ★ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ 、油、さとう、 ごま油、 はくりきこ	牛乳、ツナ、きざみのり、 なまわかめ、白みそ、きなこ、 たまご 、とうにゅう	だいこん、青な、キャベツ、 にんじん、もやし	603	28.5
8	月	ピビンバ風混ぜご飯 卵スープ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 とうふ、 たまご 、なまわかめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ、 くだもの(りんご)	613	23.7
9	火	【板橋ふれあい農園会給食】 ★板橋区産にんじんのごはん アジの塩焼き ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、油あげ、とりひき肉、 さかな(アジ)	★にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、青な	595	27.6
10	水	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン 、 マーガリン(乳不使用)、 黒ごとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、 ぶた肉、だいた	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 ポイルトマト、 トマトピューレ、 キャベツ、青な、みずな	607	26.8
11	木	【3年生の大根を使った献立③】 ごはん 豆腐の中華煮 しもあか大根研究所サラダ★	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 長ねぎ、玉ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン	606	25.0
12	金	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう くだもの(柑橘)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、あげ油、黒ごとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいた、きなこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、にら、 くだもの(柑橘)	649	27.7
15	月	ごまごはん カレーの醤油麴焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも	牛乳、さかな(カレイ)、 とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ	ごぼう、こんにやく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	608	27.0
16	火	荳わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、わかめごはんのもと、 とりひき肉、ひじき、 たまご 、 なまあげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 青な、長ねぎ	612	24.6
17	水	ツナドッグ ハンガリアンシチュー くだもの(スティックパイ)	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、 マーガリン(乳不使用)、 こむぎこ	牛乳、ツナ、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、 青な、 くだもの(パイ)	637	24.5
18	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ、 青な	649	24.1
19	金	シーフードクリームライス 野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)、 さとう	牛乳、とり肉、いか、だいた、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	643	25.0
22	月	ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん 、油、 じゃがいも、 マーガリン(乳不使用)	牛乳、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、 ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、 にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、玉ねぎ、 くだもの(みかん)	585	21.9
23	火	磯おこわ ししゃもの香味焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 ししゃも、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	596	29.0
24	水	コーンライス クリスピーチキン 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 マーガリン(乳不使用)、 こむぎこ 、コーンフレーク、 あげ油、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、 マッシュルーム、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、さやいんげん	657	25.8

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、7-mond、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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。



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

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	554	617	696	22.8	25.2	28.2
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