

令和7年 12月分献立表

板橋区立三園小学校

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	ごはん 魚のにんにくみそ焼き もやしのごま醤油和え おふ入りかき玉汁	○	米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも 白玉ふ	牛乳 魚 赤みそ とり肉 たまご	にんにく 長ネギ もやし とうがらし 青菜 白菜 人参	620	29.0
2	火	ごはん 和風たまご焼き かしわ汁	○	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 大豆 ぶたひき肉 たまご とり肉 油あげ	玉ねぎ 人参 こんにゃく 白菜 大根 長ネギ 青菜	598	25.0
3	水	ごはん 韓国風肉じゃが おかか和え くだもの(みかん)	○	米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 花かつお	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ 長ネギ 青菜 もやし キャベツ みかん	612	20.2
4	木	ごはん レンコンのつくねあん 甘酢あえ わかめいりみそ汁	○	米 白ごま 三温糖 でんぷん 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 とりひき肉 大豆 豆腐 とり肉 わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが れんこん 人参 長ネギ きゅうり 大根 白菜 えのきたけ	616	25.9
5	金	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 くきわかめ	にんにく しょうが 人参 ほししいたけ たけのこ 長ネギ チンゲンサイ キャベツ 青菜 粒コーン缶	593	25.5
8	月	ひじきごはん 魚の南部焼き さつまい	○	米 押麦 油 三温糖 黒ごま 白ごま	牛乳 ひじき 魚 大豆 さつまあげ とり肉 油あげ 赤みそ 白みそ	人参 たけのこ こんにゃく 大根 白菜 長ネギ えのきたけ	636	29.8
9	火	大根とツナのスパゲッティ じゃがいものサラダ ★板橋区産にんじんケーキ 【板橋ふれあい農園会給食】	○	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 米粉 バター	牛乳 ツナ きざみのり たまご 調理用牛乳	大根 ★人参 きゅうり コーン缶 オレンジジュース	592	24.4
10	水	黒砂糖食パン シェパードパイ スコッチブロス 【世界の料理：イギリス】	○	黒砂糖食パン じゃがいも 生クリーム バター 油 小麦粉 押麦	牛乳 調理用牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート ピザチーズ とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ポイルトマト トマトピューレ パセリ セロリー 人参 キャベツ	611	26.1
11	木	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 たまご 白みそ	玉ねぎ キャベツ 青菜 人参 もやし	599	23.3
12	金	ソース焼きそば ◆大豆のかりんとう くだもの 【鉄分強化献立】	○	ちゅうかめん 油 でんぷん 黒砂糖	牛乳 ぶた肉 大豆 粉かつお きな粉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし りんご	612	28.2
15	月	チキンクリームライス アーモンドサラダ くだもの	○	米 押麦 バター 油 小麦粉 砂糖 アーモンド	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	621	19.1
16	火	ぶた肉のしぐれごはん ニギスのからあげ 大根のすまし汁	○	米 押麦 砂糖 油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶたひき肉 赤みそ ニギス とり肉 豆腐	人参 ごぼう しょうが 白菜 大根 長ネギ 青菜	630	27.2
17	水	ツナドッグ ハンガリアンシチュー くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ バター じゃがいも 小麦粉	牛乳 ツナ とり肉 ピザチーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマトピューレ みかん	647	25.3
18	木	焼き肉チャーハン わかめとたまごの中華スープ くだもの	○	米 押麦 油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ たまご	にんにく しょうが 長ネギ 人参 玉ねぎ ほししいたけ ピーマン 青菜 りんご	593	23.7
19	金	冬野菜のカレーライス レンズ豆のサラダ	○	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 大豆 とり肉 ピザチーズ レンズ豆	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご 大根 青菜 れんこん きゅうり キャベツ	643	20.8
22	月	ほうとう風うどん ゆずドレサラダ 信玄もち風白玉団子 【冬至給食・郷土料理(山梨県)】	○	うどん 油 砂糖 白玉団子 黒砂糖	牛乳 とり肉 油あげ 赤みそ 白みそ きな粉	大根 こんにゃく かぼちゃ ほししいたけ 白菜 長ネギ キャベツ 人参 水菜 ゆず	591	24.0
23	火	ごはん 茎わかめのつくだ煮 魚のしょうゆこうじ焼き 利休汁	○	米 押麦 白ごま 砂糖 油 練りごま じゃがいも	牛乳 くきわかめ 花かつお 魚 とり肉 赤みそ 白みそ	ごぼう こんにゃく 大根 人参 チンゲンサイ	637	27.8
24	水	パインパン フライドチキン 野菜スープ チョコレートケーキ 【2学期の給食最終日】	○	パインパン 油 小麦粉 砂糖 バター ミルクチョコレート	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳 たまご	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 大根 長ネギ しょうが	616	23.5

毎月19日は食育の日です



がつ しどうもくひょう

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。

◆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。

三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

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	551	615	693	22.6	24.9	27.8
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