


令和7年 12月分献立表

板橋区立高島第二小学校

	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)
残 菜 調 査	1月	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぷん、あげ油、黒さとう	牛乳、とり肉、いか、なまわかめ、だいず、きなこ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、はくさい、青な、ほししいたけ、長ねぎ	588	27.6
	2火	ごはん のりの佃煮 魚の三味焼き 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（寒ぼら）、のり、白みそ、赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん	624	27.0
	3水	えびクリームソースライス 野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、むきえび、だいず、ちようりよう牛乳、とうにゅう、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	641	24.9
	4木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ 柿	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、でんぷん	牛乳、とりひき肉、だいず、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、かき	607	23.8
	5金	ツナドック ハンガリアンシチュー みかん	○	コッペパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、ツナ油づけ、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、みかん	637	24.5
	8月	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	ジョア	こめ、むぎ、油、ソフトパンこ、さとう	ジョア、とりひき肉、とうふ、こうやどうふふんまつ、たまご、とうにゅう、なまわかめ、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	590	24.2
	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 魚の塩焼き 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（さけ）	☆にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、青な	588	28.3
	10水	ゆかりごはん 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、とりひき肉、ひじき、たまご、なまあげ、赤みそ、白みそ	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、はくさい、青な、長ねぎ	590	24.2
	11木	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、白ごま、ラー油	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	626	23.4
	12金	【高二小まつりコラボ給食】 いか焼きそばウィンナー添え フライドポテト サイダーポンチ	○	むしちゅうかめん、油、じゃがいも、あげ油、サイダー	牛乳、いか、ウィンナー、青のり	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、パイン、みかん、おうとう	640	22.6
	15月	みそ煮込み風うどん じゃが芋のチーズ焼き みかん	○	れいとううどん、油、じゃがいも、バター	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ、ベーコン、ちようりよう牛乳、ピザチーズ	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、みかん	588	22.7
	16火	きなこトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、グラニューとう、油、じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、きなこ、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、青な、みずな	588	26.4
	17水	磯おこわ 小魚の香味焼き 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、こざかな（にぎす）、たまご	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、青な	597	28.7
	18木	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ りんご	○	こめ、むぎ、油、こむぎこ、バター、赤ざらめ、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、トマトピューレ、にんじん、かぶ、つぶコーン、りんご	634	18.7
	19金	ごまごはん 魚の醤油麺焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも	牛乳、さかな（ぶり）、とり肉、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	608	27.0
	22月	【冬至の行事食】 チキンライス かぼちゃのクリームスープ ゆずドレサラダ	ココアの素	こめ、むぎ、バター、油、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ココアのもと	牛乳、とり肉、ちようりちよう牛乳、とうにゅう、なまわかめ	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、かぼちゃ、クリームコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、ゆず	670	22.6
	23火	ビスキュイトースト チキンポトフ かんきつ類	○	食パン、アーモンドパウダー、バター、こむぎこ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、たまご、とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、かんきつ類	618	21.7
	24水	茎わかめごはん とり肉のから揚げ 大根サラダ グレープゼリー	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぷん、あげ油、さとう、油	牛乳、わかめごはんのもと、とり肉、たまご	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、つぶコーン、赤パブリカ、グレープゼリー	651	22.8

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。  
※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	552	616	694	22.2	24.5	27.3
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