



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(さば)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、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
2	火	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう くだもの(みかん)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、あげ油、黒ざとう	牛乳 、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、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、 みかん	649	27.7
3	水	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、 たまご 、 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	615	25.1
4	木	ビビンバ風混ぜご飯 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、 りんご	613	23.7
5	金	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 、 乳不使用ソフトマーガリン、 黒ざとう、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	606	26.6
9	火	ゆかりとごまのごはん 魚(本さわら)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、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
10	水	ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き りんごゼリー	○	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、 ちょうりょう牛乳 、 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	585	21.9
11	木	【誕生日給食】 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ *12月が誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	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	608	25.3
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚(鮭)の塩焼き ごまあえ くだもの(みかん)	○	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	☆にんじん、しょうが、キャベツ、 もやし、青な、 みかん	595	27.6
15	月	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぷん、 アーモンド	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、 キャベツ、つぶコーン	592	23.4
16	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(オレンジ)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、 こめこ	牛乳 、だいず、ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 オレンジ	603	24.1
17	水	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、 こざかな、 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	チキンクリームソースライス 野菜サラダ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、こめこ、 乳不使用マーガリン、 さとう	牛乳 、とり肉、だいず、 ちょうりょう牛乳 、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、 りんご	642	25.1
19	金	セルフフィッシュバーガー 蕪とキャベツのスープ	○	ショートニングパン 、あげ油、 油、 こむぎこ 、 ソフトパンこ	牛乳 、さかな、 たまご 、とり肉、ベーコン	キャベツ、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、かぶ	637	24.5
22	月	【冬至の行事食】 ドライカレー ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、油、 さとう	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、 なまわかめ	にんにく、しょうが、セロリー、 マッシュルーム、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 だいこん、 ゆず	617	19.6
23	火	 きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ お米deクリスマスチョコケーキ	○	こめ、むぎ、油、こめこ、 乳不使用マーガリン、 赤ざらめ、じゃがいも、さとう	牛乳 、ぶた肉	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、 つぶコーン、きゅうり	630	19.5

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
※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-モト、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。

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

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	613	690	22.4	24.7	27.6
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