

令和6年12月 献立表

板橋区立中台小学校

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)
2	月	豚肉のしぐれごはん 油揚げと野菜のにびたし 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、ぶた肉、赤みそ、油あげ、 かまぼこ、なまわかめ、 たまご	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	610	24.4
3	火	磯おこわ 春雨スープ りんご	○	こめ、もちごめ、さとう、 油、はるさめ、ごま油	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 ぶた肉、とうふ	しらたき、にんじん、玉ねぎ、 もやし、つぶコーン、青な、 しょうが、 りんご	593	22.7
4	水	【板橋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 鮭の南部焼き せんべい汁	○	こめ、むぎ、ごま油、さとう、 黒ごま 、油、 かやきせんべい	牛乳、ちりめんじゃこ、さけ、 とり肉	☆にんじん、青な、ごぼう、 いとこんにやく、だいこん、 ほししいたけ、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ	614	27.3
5	木	みそラーメン 青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、 だいず、あおさこ	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、青な	612	28.0
6	金	ココアパン チーズオムレツ 野菜スープ いちご	ジョア	ココアパン 、じゃがいも、 マーガリン 、 マヨネーズ 、油	ジョア(ブレン) 、 だいず、ロースハム、 たまご 、 ピザチーズ 、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんじん、 はくさい、 いちご	620	28.9
9	月	ごはん ぶりの韓国風照り焼き 根菜汁 みかん	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、ぶり、油あげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、れんこん、だいこん、 青な、 みかん	632	25.2
10	火	スープパゲッティ 和風サラダ きなこ豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ 、油、 マーガリン 、 でんぷん、さとう、 はくりきこ	牛乳、ベーコン、とり肉、いか、 きなこ、 たまご 、とうにゅう	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、にんじん、青な、 つぶコーン	630	27.0
11	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごま酢 みはや(柑橘)	○	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、 みはや	620	24.4
12	木	カレービーンズ丼 ごぼうのパリパリサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、ごぼう、 キャベツ、青な、つぶコーン	613	24.9
13	金	練りごまトースト コーンクリームシチュー いちご	○	食パン 、 マーガリン 、 ねりごま 、 白ごま 、グラニューとう、油、 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、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、 いちご	665	22.0
16	月	きびごはん おでん 野菜のみそ和え	○	こめ、むぎ、きび、 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、結び昆布、 白みそ	こんにやく、だいこん、キャベツ、 青な、にんじん、もやし	608	23.6
17	火	ごはん 荻わかめのつくだ煮 小魚(こまい)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、 こまい、ぶた肉、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	605	23.1
18	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 からし和え みかん	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とり肉、こうや豆腐、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、もやし、青な、 しょうが、 みかん	636	26.5
19	木	わかめごはん さわらの三味焼き いも団子汁	○	こめ、むぎ、さとう、 ねりごま 、 白ごま 、じゃがいも、でんぷん	牛乳、たきこみわかめ、さわら、 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	618	27.0
20	金	【冬至の行事食】 ほうとう風うどん ゆずドレサラダ サイダーポンチ	○	れいとううどん 、油、さとう、 サイダー	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、 ゆず 、 りんご 、 パイン 、 みかん	601	21.9
23	月	ガーリックライス チキンストロガノフ さいころサラダ	ジョア	こめ、むぎ、 マーガリン 、油、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 じゃがいも、さとう	ジョア(マスカット) 、 とり肉	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ポイルトマト、つぶコーン、 きゅうり	646	20.0
24	火	米粉パン 煮込みハンバーグ ABCマカロニスープ いちごプリン	○	こめこパン 、油、 ソフトパンこ 、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 こうや豆腐、 たまご 、とり肉、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 いちご	606	29.9

※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	555	619	698	22.7	25.1	28.0
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