



令和4年12月分献立表



板橋区立蓮根第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	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	木	黒砂糖パンコッペ ポテトエッグ 野菜スープ いちご	牛乳 黒コッペパン, じゃがいも, バター, なまクリーム, 油	牛乳, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, ロースハム, たまご, ピザチーズ, とり肉	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, にんじん, いちご	595	24.3
2	金	いなり寿司風混ぜごはん 魚の照り焼き すまし汁	牛乳 こめ, むぎ, さとう, 白ごま	牛乳, 油あげ, ひじき, いなだ, とうふ, なまわかめ	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, 青な, はくさい	620	28.6
5	月	ミルクパン 煮込みハンバーグ マカロニスープ	牛乳 ミルクパン, 油, さとう, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご, ちょうりよう牛乳, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	600	29.4
6	火	<板橋ふれあい農園会給食> 和風スープスパゲッティ 海藻サラダ ☆板橋区産にんじんケーキ	牛乳 スパゲッティ, 油, バター, でんぶん, 白ごま, さとう, ごま油, はくきご	牛乳, ベーコン, とり肉, かいそうミックス, たまご, ちょうりよう牛乳	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, しめじ, みずな, キャベツ, 赤パプリカ, つぶコーン, ☆にんじん, オレンジジュース	613	22.6
7	水	豚肉のしぐれごはん 生揚げと青菜の煮浸し かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, なまあげ, たまご	ごぼう, さやいんげん, しょうが, 青な, にんじん, だいこん, かんぴょう, 長ねぎ, みずな	601	24.4
8	木	麦ごはん 豆腐のカレー煮 カリカリ揚げのサラダ みかん	牛乳 こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, 油あげ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ, みかん	633	24.5
9	金	菜飯 ししゃもの素焼き 芋煮	牛乳 こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ししゃも, とり肉	青な, にんじん, こんにやく, 大根, さやいんげん	600	26.3
12	月	七穀わかめごはん 魚のにんにくみそ焼き 根菜汁 りんご	牛乳 こめ, むぎ, ななこく, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも, でんぶん	牛乳, たきこみわかめ, 黒むつ, 赤みそ, 油あげ	にんにく, 長ねぎ, とうがらし, ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, 青な, りんご	658	27.0
13	火	メープルトースト 白菜のシチュー コールスロー	牛乳 食パン, ソフトマーガリン, メープルシロップ, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, なまクリーム, さとう	牛乳, とり肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ, つぶコーン	616	21.9
14	水	きびごはん おでん ごまあえ	牛乳 こめ, むぎ, きび, じゃがいも, ねりごま, 白ごま, さとう	牛乳, さつまあげ, あげボール, 白ちくわ, なまあげ, むすびこんぶ, ちりめんじゃこ	こんにやく, だいこん, キャベツ, にんじん, もやし, 青な	597	25.6
15	木	カレービーンズ丼 アーモンドサラダ 黄桃缶	牛乳 こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, アーモンドほそぎり	牛乳, ぶた肉, だいず	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, 青な, もやし, つぶコーン, おうとうかん	641	27.8
16	金	ごはん ひじきふりかけ さわらのきのこあんかけ せんべい汁	牛乳 こめ, むぎ, 白ごま, 油, さとう, でんぶん, こむぎこ, あげ油, 汁用かやきせんべい(ごまなし)	牛乳, ひじき, 花かつお, さわら	しょうが, ごぼう, いとこんにやく, にんじん, だいこん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	592	25.6
19	月	あんかけ焼きそば パンチビーンズ フルーツポンチ	牛乳 むしちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, あげ油	牛乳, ぶた肉, だいず	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, 青な, パイン, おうとう, みかん	626	25.6
20	火	変わり親子丼 野菜のからし和え みかん	牛乳 こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどうふ, たまご, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, もやし, キャベツ, 青な, しょうが, みかん	619	27.2
21	水	<冬至の行事食> ごはん かぼちゃコロッケ ゆずドレサラダ	牛乳 こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こむぎこ, ソフトパンこ, さとう	牛乳, ぶた肉, たまご, こうやどうふふんまつ, なまわかめ	玉葱, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, みずな, だいこん, ゆず	691	21.9
22	木	ビーフストロガノフ&ライス さいころサラダ	牛乳 こめ, むぎ, 油, なまクリーム, こむぎこ, バター, じゃがいも, さとう	牛乳, 牛肉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, ポイルトマト, ブロッコリー, つぶコーン	708	22.6

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

××××××××××××××××



※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。
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、
 「アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

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	561	626	706	22.9	25.3	28.3
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8