

平成18年 1月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜	こ ん だ て	ざ い り ょ う 名			栄養価(中学年)	
			熱や力になるもの	体のもとを作るもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
11	水	七草たまご雑炊 鯖のピリ辛揚げ 野菜の炒め煮	こめ、ごま、こむぎこ、油 でんぷん、さとう、じゃがいも こんにゃく	とり肉、たまご、さば さつまあげ、牛乳	干しいたけ、にんじん、だいこん、せり 長ねぎ、青な、りんご、ごぼう れんこん、いんげん (やさい 110g)	616	29.5
12	木	チキンラーメン スイートピラミット、くだもの	ちゅうかめん、ごま、生クリーム バター、でんぷん、さつまいも さとう、ソーダクラッカー、油	とり肉、たまご、牛乳	にんじん、たけのこ、はくさい、きくらげ くだもの (やさい 55g)	648	20.1
13	金	手作りナツカレー フレンチサラダ	こむぎこ、さとう、じゃがいも バター、油	たまご、ぶた肉、牛乳 ヨーグルト、チーズ	にんじん、ブロッコリー玉ねぎ、長ねぎ マッシュルーム、セロリ、キャベツ コーン (やさい189g)	718	25.5
16	月	ソフトフランスパン まさご揚げ、中華スープ くだもの	パン、でんぷん、さとう はるさめ、油、ごま油	とうふ、えび、とりにく 青だいず、たまご、ひじき ぶたにく、牛乳、じゃこ	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ コーン、干しいたけ、くだもの (やさい 82g)	665	29.1
17	火	むぎ 麦ごはん、ししゃもの素焼き 家常豆腐 華風大根	こめ、むぎ、油、さとう でんぷん、ごま、きび、ごま油	ぶた肉、生あげ、みそ 牛乳	たけのこ、にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、さやいんげん だいこん (やさい 135g)	687	30.3
18	水	もち入りきつねうどん 五目ひじきの磯煮 くだもの	もち、スパゲティ、さとう うどん、こんにゃく、油	油あげ、とり肉、ひじき 牛乳	はくさい、干しいたけ、青な、長ねぎ にんじん、ごぼう、たけのこ さやいんげん、くだもの (やさい 91g)	616	24.5
19	木	五目チャーハン 春雨スープ、リョネーズポテト	こめ、油、はるさめ、ごま じゃがいも、ごま油	やきぶた、えび、とり肉 生わかめ、ベーコン 牛乳	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、コーン 干しいたけ、チンゲンサイ、パセリ (やさい 130g)	698	21.7
20	金	食パン、ピーナツクリーム すずきのパンプキン風 チンゲンサイスープ	パン、でんぷん、油、ごま油 バター、じゃがいも、はるさめ ピーナツクリーム	たまご、ぶた肉、粉チーズ 牛乳	トマト、玉ねぎ、コーン、はくさい、もやし チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ (やさい 145g)	657	28.1
23	月	ひじきごはん わかめスープ 大豆のかりんとう	こめ、さとう、でんぷん、油 ごま油	とりにく、油あげ、だいず きな粉、ひじき、生わかめ 牛乳	にんじん、青なたけのこ、もやし長ねぎ、 干しいたけ (やさい 60g)	623	24.1
24	火	ふかがわ 深川めし <給食週間の行事食> ジャンボしゅうまい みそ汁、くだもの	こめ、さとう、じゃがいも でんぷん、しゅうまいの皮 ごま油	あさり、油あげ、ぶたにく みそ、牛乳、きざみ昆布 えび	ごぼう、にんじん、さやいんげん 長ねぎ、青な、キャベツ、干しいたけ くだもの (やさい 73g)	684	26.3
25	水	スパゲティあけぼのソース 和風カリカリサラダ くだもの	スパゲティ、油、こむぎこ バター、生クリーム、さとう くるみ、ごま油	ぶた肉、ベーコン、えび チーズ、油あげ、牛乳	マッシュルーム、エリンギ、玉ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、くだもの (やさい 144g)	709	28.5
26	木	きんときまめ 金時豆のごはん さばのかん国風焼き のっぺい汁、オレンジゼリー	こめ、もち米、さとう、ごま じゃがいも、でんぷん ごま油	うずら豆、牛乳、さば	にんじん、青な、長ねぎ、だいこん、 ごぼう、オレンジ (やさい 86g)	687	26.9
27	金	バターロール ポテトミートソースグラタン ワンタンスープ	パン、じゃがいも、赤ざらめ でんぷん、こむぎこ、油 生クリーム、ごま油、バター	ベーコン、牛乳、ぶた肉 とり肉、チーズ	トマト、パセリ、にんじん、青な、玉ねぎ マッシュルーム、はくさい、もやし きくらげ、長ねぎ (やさい1136g)	659	26.7
28	土	ごぼう入りドライカレー わかめサラダ、くだもの	こめ、こむぎこ、さとう 油、ごま油	ぶた肉、牛乳生わかめ	にんじん、ピーマン玉ねぎ、ごぼう セロリ、キャベツ (やさい1198g)	682	23.4
31	火	ごはん、骨太ふりかけ 肉じゃが あまから ひた 甘辛お浸し	こめ、ごま、さとう、じゃがいも 油、こんにゃく、ごま油	じゃこ、昆布、ぶた肉 牛乳、花かつお	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、青な もやし、キャベツ (やさい 153g)	642	25.4

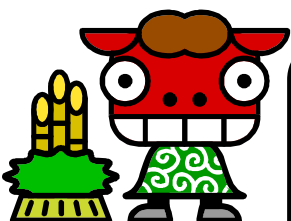
* 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

1月の指導目標

給食指導: みんなで なかよくたすけあい

栄養指導: 病気(かぜ)に負けない身体をつくろう

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)
1月分平均	599	666	732	23.4	26.0	28.6
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0



1月24日から1月30日は給食週間です。

第二次世界大戦後、食糧不足のため栄養失調の子供が増加し、昭和21年12月24日、連合軍やララ(アジア救済公認団体)からの援助物資により試験給食が実施され、昭和22年1月より全国的に給食が再開されました。これにちなんで昭和24年より、1ヶ月遅れの1月24日から1週間で「学校給食週間」と決め、毎年実施されるようになりました。