

令和8年 1月分献立表

板橋区立志村小学校

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)
9	金	わかめごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ,さとう,しらたまこ, 白ごま	牛乳,たきこみわかめ,ぶり, とうふ,とり肉	しょうが,だいこん,にんじん, はくさい,長ねぎ,青な	608	27.0
13	火	ごまごはん 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ,白ごま,黒ごま,さとう, じゃがいも,油,さといも	牛乳,とりひき肉, たまご,とうふ	玉ねぎ,にんじん,ごぼう, こんにゃく,だいこん,長ねぎ, 青な	594	23.8
14	水	揚げパン 肉団子と白菜のスープ みそドレッシングサラダ	○	ねじりパン,あげ油, さとう,ソフトパンこ, でんぶん,りよくとうはるさめ, ごま油,油	牛乳,きなこ,とりひき肉, たまご,生わかめ,赤みそ	玉ねぎ,しょうが,たけのこ, にんじん,しめじ,長ねぎ, はくさい,青な,キャベツ	623	24.4
15	木	【あまつっこ給食】 ごはん さわらの西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) すまし汁	○	こめ,むぎ,さとう	牛乳,さわら,白みそ, なまわかめ,とうふ	しめじ,えのきたけ,キャベツ, にんじん,だいこん,長ねぎ, 青な	598	25.9
16	金	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたひき肉,だいず	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,セロリー, マッシュルーム,ポイルトマト, キャベツ,もやし,だいこん, レモンかじゅう	625	22.6
19	月	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(ネーブルオレンジ)	○	食パン,ソフトマーガリン, 白すりごま,さとう,油, じゃがいも	牛乳,レンズまめ,とり肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ポイルトマト,オレンジ	615	22.2
20	火	かわり親子丼 茎わかめサラダ	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, 白ごま,油,ごま油	牛乳,とり肉,こうやどうふ, たまご,油あげ,くきわかめ	玉ねぎ,れいとうグリーンピース, キャベツ,にんじん,もやし	620	25.9
21	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ くだもの(りんご)	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,ねりごま,すりごま	牛乳,ぶた肉,赤みそ	玉ねぎ,こんにゃく,にんじん, もやし,青な,キャベツ, りんご	593	20.8
22	木	【鉄分強化】 野菜のかけうどん 大豆とポテトのフライ	○	れいとううどん,油,でんぶん, じゃがいも,揚げ油	牛乳,とり肉,油あげ, なまわかめ,だいず	にんじん,青な,長ねぎ, はくさい,玉ねぎ, ほししいたけ	590	28.1
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆さばの板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ,ごま油,白ごま, じゃがいも,でんぶん	牛乳,とりひき肉,さば, 白みそ,たまご	にんじん,だいこん,はくさい, だいこん葉,しょうが,☆長ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ	631	28.7
26	月	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん ししゃものから揚げ いものこ汁	○	こめ,さとう,でんぶん, あげ油,さといも, さつまいも	牛乳,だいず,ひじき,とり肉, 油あげ,ししゃも, 白みそ,赤みそ	にんじん,たけのこ, ほししいたけ,しょうが, だいこん,長ねぎ,青な	617	26.6
27	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油, でんぶん,白すりごま	牛乳,ぶたひき肉,だいず,とうふ, 赤みそ,なまわかめ	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,ほししいたけ,長ねぎ, にら,キャベツ,もやし	617	27.4
28	水	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの(みかん)	○	食パン,ソフトマーガリン, じゃがいも,油,こむぎこ, バター	牛乳,とり肉, ちようりょう牛乳, とうにゅう	にんにく,玉ねぎ,にんじん, つぶコーン,クリームコーン, 青な,みかん	608	20.7
29	木	ごはん あじの塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し うどん入りすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,ほしうどん	牛乳,あじ,なまあげ	青な,にんじん,だいこん,玉ねぎ	590	27.6
30	金	スパゲッティミートソース 大根サラダ	○	スパゲッティ,油,赤ざらめ, こむぎこ,バター,白ごま,さとう	牛乳,ぶたひき肉,だいず, ピザチーズ	にんにく,セロリー,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム, トマトジュース,トマトピューレ, キャベツ,だいこん,もやし, つぶコーン	623	26.5

毎月19日は食育の日です

※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。

1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんを体で温めよう



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	549	612	689	22.8	25.2	28.1
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

～全国学校給食週間～

1947年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。そのためこの日を記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため、1か月後の1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。学校給食の大切さを知ってもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。
板橋区立小学校的全国学校給食週間行事食は「五目ごはん」です。板橋区では1971年、給食に米の使用を始めました。五目ごはんは板橋区の学校給食と深いかわりのある料理です。