

# 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) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			熱や力になる	体のものを作る	体の調子を整える		
9 金	わかめごはん ぶりの照り焼き 紅白なます しらすまじる 白玉汁	○	ごめ,さとう,しらたまこ, <b>白ごま</b>	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	○	ごめ,白ごま,黒ごま,さとう, じやがいも,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,りょくとうはるさめ, 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	○	ごめ,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	○	ごめ,むぎ,油,さとう,ごむぎこ	牛乳,ぶたひき肉,だいす	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,ボイルトマト, 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】 セサミースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(ネーブルオレンジ)	旗	○	食パン,ソフトマーガリン, 白すりごま,さとう,油, じやがいも	牛乳,レンズまめ,とり肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ボイルトマト,オレンジ	615 22.2
20 火	かわり親子丼 茎わかめサラダ	○	ごめ,むぎ,さとう,でんぶん, <b>白ごま</b> ,油,ごま油	牛乳,とり肉,こうやどうふ, たまご,油あげ,くわわかめ	玉ねぎ,れいとうグリンピース, キャベツ,にんじん,もやし	620 25.9	
21 水	ごはん 豚肉とじやが芋のみそ煮 ごまあえ くだもの(りんご)	○	ごめ,むぎ,油,じやがいも, 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	旗	○	れいとううどん,油,でんぶん, じやがいも,揚げ油	牛乳,とり肉,油あげ, なまわかめ,だいす	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	○	ごめ,ごま油,白ごま, じやがいも,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	○	ごめ,さとう,でんぶん, あげ油,さといも, さつまいも	牛乳,だいす,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	マー婆一豆腐丼 野菜の中華醤油和え	○	ごめ,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,だいす,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, じやがいも,油,こむぎこ, バター	牛乳,とり肉, ちようりよう牛乳, 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	○	ごめ,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, ごむぎこ,バター,白ごま,さとう	牛乳,ぶたひき肉,だいす, 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,トマトビューレ, キャベツ,だいこん,もやし, つぶコーン	623 26.5	



※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、アーモンド、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：朝ごはんで体を温めよう



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

～全般学校給食週間～

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。

板橋区立小学校の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かわりのある料理です。