

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	キーマカレー キャベツサラダ	○	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, たまねぎ, 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	640	22. 9
13	火	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ, むぎ, さとう, しらたまこ	牛乳 , さかな, 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	599	26. 8
14	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え くだもの	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	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, しょうが, くだもの	592	20. 1
15	木	【あまつこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつこ) もずく入り卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳 , さかな, 白みそ, なまわかめ, とうふ, もずく, たまご	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	621	29. 2
16	金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの	○	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, ボイルトマト, くだもの	609	21. 8
20	火	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	ミルクパン , あげ油, グラニューとう, 油, ウェーブワンタン , ごま油, さとう	牛乳 , ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが, キャベツ	604	22. 2
21	水	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	うどん , 油, さつまいも, はくりきこ , 黒ざとう	牛乳 , とり肉, 油あげ, なまわかめ, たまご , ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, たまねぎ, ほししいたけ	585	22. 4
22	木	マーボー豆腐丼 野菜の中華醬油和え くだもの	○	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, くだもの	667	28. 0
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, ごま油, 白ごま , じゃがいも, でんぶん	牛乳 , とりひき肉, さかな, 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, ☆ <u>長ねぎ</u> , 玉ねぎ, えのきたけ	617	29. 0
26	月	ごはん 魚の塩麴焼き 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 , さかな, なまあげ	青な, にんじん, だいこん, 玉ねぎ	612	27. 7
27	火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 小魚のから揚げ いものこ汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, はくりきこ , あげ油, 白ごま , さともも, さつまいも	牛乳 , だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, こざかな, 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	599	23. 5
28	水	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの	○	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, ビザチーズ	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, くだもの	610	24. 7
29	木	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, 油, さともも	牛乳 , けずりぶし, 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	609	26. 0
30	金	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの	○	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, ちょうりよう牛乳, 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, くだもの	604	20. 2

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-mond、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：朝ごはんて体を温めよう



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	690	22.3	24.6	27.5
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わりのある料理です。