

令和8年 1月分献立表

板橋区立志村第二小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
8	木			始業式			
9	金			午前授業(給食なし)			
12	月			成人の日			
13	火	【3学期の給食はじまり】 ガーリックトースト チキンクリームスープ くだもの(はれひめ)	★☆元気モリモリウイーク	○ ★食パン ソフトマーガリン 油 じゃがいも ★シェルマカロニ でんぶん	★牛乳 とり肉 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ くだもの	596 23.7
14	水	カレーライス フルーツ白玉ポンチ		○ ごめ むぎ 油 さとう でんぶん 白ごま ごま油	★牛乳 とりひき肉 大豆 海草ミックス	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 粒コーン缶 さやいんげん キャベツ	702 19.7
15	木	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの(クレメンティン)		○ ★スパゲッティ 油 赤ざらめ ★小麦粉 ★バター 白ごま さとう	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★ピザチーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ キャベツ 大根 もやし 粒コーン缶 くだもの	610 24.7
16	金	キムチチャーハン トック	★☆元気モリモリウイーク	○ ごめ むぎ 油 でんぶん 白ごま トック でんぶん	★牛乳 ぶた肉 とり肉 ★たまご	にんじん 玉ねぎ ピーマン はくさいキムチ はくさい 長ねぎ えのきだけ たいすもやし チンゲンサイ しょうが	624 24.4
19	月	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの(デコポン)		○ 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 大豆 とうふ 赤みそ(甘) 生わかめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ もやし くだもの	672 28.1
20	火	■鉄強化こんだて■ セルフフィッシュバーガー ^{Fe} ■レンズ豆のスープ		○ ★ショートニングパン ★小麦粉 ★ソフトパン粉 揚げ油 油 じゃがいも	★牛乳 白身魚 ★たまご レンズ豆 ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ パセリ	685 33.2
21	水	ごはん エコ入りかけ 和風たまご焼き けんちん汁		○ ごめ むぎ さとう じゃがいも 油 さつまいも	★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 大根 しめじ 長ねぎ 青葉	624 26.1
22	木	ひじきチャーハン 五目スープ くだもの(津のかがやき)		○ ごめ むぎ 油 ごま油 じゃがいも でんぶん	★牛乳 焼きぶた ひじき とり肉 とうふ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ水煮 干し椎茸 青菜 くだもの	595 23.2
23	金	【ふれあい農園会給食】 大根めし ✿サバの板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁		○ ごめ むぎ ごま油 白ごま じゃがいも でんぶん	★牛乳 とりひき肉 魚 白みそ(辛) ★たまご	にんじん 大根 はくさい たいこん葉 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	620 29.1
26	月	あぶたま丼 茎わかめサラダ		○ ごめ むぎ さとう でんぶん 白ごま 油 ごま油	★牛乳 とり肉 ★たまご 油揚げ 細切り茎わかめ	玉ねぎ 冷凍グリンピース キャベツ にんじん もやし	638 24.5
27	火	【全国学校給食週間給食】 五目ごはん くじらの竜田揚げ いものこ汁		○ ごめ むぎ さとう でんぶん ★薄力粉 揚げ油 じゃがいも さつまいも	★牛乳 大豆 ひじき とり肉 油揚げ 魚 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが 大根 長ねぎ 青菜	691 29.7
28	水	かけきつねうどん スイートポテト くだもの(みかん)		○ ★うどん 油 さとう さつまいも ★バター ★生クリーム	★牛乳 ぶた肉 油揚げ ★調理用牛乳 ★たまご	玉ねぎ 青菜 にんじん キャベツ 長ねぎ 干し椎茸 くだもの	646 23.6
29	木	七穀わかめごはん にぎすのカレー焼き だまご汁		○ ごめ むぎ 七穀 白ごま だまご団子	★牛乳 小豆 炊き込みわかめ 小魚 とり肉	にんじん はくさい 干し椎茸 長ねぎ 青菜	610 27.0
30	金	きなこあげパン ワンタンスープ くだもの(ポンカン)		○ ★コッペパン 揚げ油 白すりごま さとう 油 ★ウェーブワンタン ごま油	★牛乳 きな粉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが くだもの	602 24.0

※学校行事等や食材の仕入れ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。

※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、えび、小麦、卵、乳とそれに準じた食品のうち
アーモンドに★印を付けて表記しています。

■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。



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

★★元気もりもりウイーク★★
学校給食がより学校生活の楽しみの一つとなる
ように、冬休み明けの約一週間は、志村二小で
人気の献立を連続で提供します！

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)
1月分平均(全16回)	572	637	717	23.3	25.8	28.8
◎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	22.4~38.8