

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			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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)
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）	○ ★食パン ソフトマーガリン 油 ジャがいも ★シェルマカロニ でんぷん	★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	○ こめ むぎ 油 さとう でんぷん 白こま こま油	★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 白こま さとう	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★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	○ こめ むぎ 油 白こま トック でんぷん	★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 えのきたけ だいずもやし チンゲンサイ しょうが	624	24.4
19	月	麻婆豆腐丼 野菜の中華醬油和え くだもの（デコボン）	○ こめ むぎ 油 さとう こま油 でんぷん 白すりこま	★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 たけのこ水煮 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 ■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 ジャがいも	★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 エコふりかけ 和風たまご焼き けんちん汁	○ こめ むぎ さとう ジャがいも 油 さつまいも	★牛乳 けすりぶし 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 青菜	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）	○ こめ むぎ 油 こま油 ジャがいも でんぷん	★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 たけのこ水煮 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	○ こめ むぎ こま油 白こま ジャがいも でんぷん	★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 だいこん葉 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	620	29.1
26	月	あぶたま丼 莖わかめサラダ	○ こめ むぎ さとう でんぷん 白こま 油 こま油	★牛乳 とり肉 ★たまご 油揚げ 細切り莖わかめ	玉ねぎ 冷凍グリーンピース 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	○ こめ むぎ さとう でんぷん ★薄力粉 揚げ油 ジャがいも 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 だまこ汁	○ こめ むぎ 七穀 白こま だまこ団子	★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 白すりこま さとう 油 ★ウェーブワンタン こま油	★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。

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

★★元気もりもりウィーク★★
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！

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

