

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 レモンドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 こむぎご	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、ボイルトマト、 キャベツ、もやし、だいこん、 レモン	642	23.0
13	火	ごはん めばるの照り焼き 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	601	26.6
14	水	あぶたま丼 茎わかめサラダ くだもの(いちご)	○	こめ、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、 いちご	638	24.5
15	木	年明け冬野菜かけうどん 大学芋	○	うどん 、油、さつまいも、 さとう、水あめ、 黒ごま	牛乳、とり肉、油あげ、なると、 生わかめ	にんじん、青な、長ねぎ、白さい、 玉ねぎ、ほししいたけ	612	20.2
16	金	【鉄分強化】 たまごドック ◆レンズ豆のスープ くだもの(いよかん)	○	パン 、 マヨネーズ 、さとうじゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉、 たまご	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、 いよかん	612	21.8
19	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの(りんご)	○	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、 りんご	659	27.7
20	火	きな粉揚げパン ワントンスープ みそドレッシングサラダ	○	パン 、あげ油、さとう、油、 ウェーブワントン 、ごま油、 白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、きなこ	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 青な、しょうが、キャベツ	623	22.9
21	水	【あまつこ給食】 ごはん さわらのごまみそ焼き 和風きのこサラダ (あまつこ) すまし汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま 、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、とうふ、さかな、 白みそ、生わかめ	しめじ、えのきだけ、キャベツ、 人じん、長ねぎ、青な	595	26.5
22	木	ごはん のりの佃煮 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごま和え くだもの(みかん)	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、油、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ、のり	玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、 もやし、青な、 みかん	598	20.3
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆赤魚の長ネギソースがけ かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 白ごま 、じゃがいも、でんぶん	牛乳、さかな、とりひき肉、 たまご 、とり肉	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	586	21.9
26	月	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの(ネーブル)	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎご 、 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、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、 ネーブル	588	24.7
27	火	【人気メニュー】 キムチチャーハン わかさぎのカレー揚げ 春雨スープ	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 さとう、 こむぎご 、ごま油、 はるさめ、	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかさぎ、とうふ	にんじん、ピーマン、白さいギム チ、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、もやし、 キャベツ、ながねぎ、こまつな	592	28.4
28	水	【板橋区最初のごはん給食】 五目ごはん 和風たまごやき みそ汁	○	こめ、むぎ、もちごめ、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、だいず、 油あげ、 たまご 、とうふ、 生わかめ、白みそ、赤みそ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、玉ねぎ、 えのきだけ、長ねぎ、青な	626	29.0
29	木	【明治22年頃の給食】 ごはん 鮭の塩焼き おかか和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、さといも	牛乳、さけ、花かつお、とり肉、 油あげ、とうふ	きゅうり、人じん、キャベツ、 ごぼう、玉ねぎ、えのきだけ、 長ねぎ、青な	596	28.2
30	金	【昭和初期から中期の給食】 パン くじらの揚げ煮 クリームシチュ	○	パン 、でんぶん、こむぎご、油、 じゃがいも、油、 こむぎご 、 バター 、 さとう	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、くじら肉、	人じん、生が、玉ねぎ、こまつな	617	33.1

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。

◆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
◎給食目標：給食について知ろう
◎栄養目標：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	690	22.9	25.3	28.2
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。
志村第四小学校では、「志村第四小学校 学校給食週間」として人気メニューや昔の給食を再現して提供いたします。