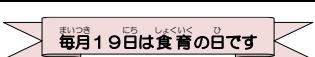


令和8年 1月分献立表

板橋区立志村第四小学校

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, こむぎこ	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, ポイントマト, 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 墨わかめサラダ 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, くさわかめ	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, もやし, いちご	638	24.5	
15 木	年明け冬野菜かけうどん 大學芋	○	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(よかん)	○	パン, マヨネーズ, さとうじやがいも	牛乳, レンズまめ, とり肉, たまご	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, 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 ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	パン, あげ油, さとう, 油, ウェーブンタン, 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	【あまつっこ給食】 ごはん さわらのごまみそ焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) すまし汁	○	こめ, むぎ, ごま油, 白ごま , じやがいも, 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 豚肉とじやが芋のみそ煮 ごま和え くだもの(みかん)	○	こめ, むぎ, 油, じやがいも, 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 , じやがいも, 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, えのきだけ	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, 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	志 村 第 四 小 学 校 学 校 給 食 週 間	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さとう, こむぎこ , 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, 白さいキムチ, 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, じやがいも	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 クリームシチュー	○	パン, でんぶん, こむぎこ , 油, じやがいも, 油, こむぎこ , バター, さとう	牛乳, とり肉, ちようりよう牛乳 , とうにゅう, くじら肉,	人じん, 生が, 玉ねぎ, こまつな	617	33.1	



※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	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。