

令和8年1月 献立表

板橋区立中台小学校

日	曜日	こ ン 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	ごはん 魚(ぶり)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, ぶり, 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
13	火	みゆめのかげうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん, 油, さつまいも, はくりきこ, 黒さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, たまご, とうにゅう	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほししいたけ	600	23.4
14	水	あぶたま井 くきわかめサラダ	○	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, グリンピース, キャベツ, にんじん	638	24.3
15	木	【鉄分強化 献立】 セサミースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(いちご)	○	食パン, 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, ポイルトマト, いちご	612	21.8
16	金	【あまつこ給食】 ごはん 魚(さわらの)西京味噌焼き 和風きのこサラダ すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, さわら, 白みそ, なまわかめ, とうふ	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	593	26.7
19	月	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, とり肉, だいず	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, ポイルトマト, キャベツ, だいこん, レモン	661	23.0
20	火	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 からし和え くだもの(みかん)	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, なまわかめ	玉ねぎ, こんにやく, にんじん, もやし, 青な, しょうが, みかん	607	20.5
21	水	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚(かれい)の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, ごま油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, かれい, 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, ☆長ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ	619	28.9
22	木	ガーリックトースト 米粉のコーンシチュー くだもの(りんご)	○	食パン, マーガリン, じゃがいも, 油, こめこ	牛乳, とり肉, ちょうりょう牛乳, 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, りんご	621	20.0
23	金	マーボー豆腐 野菜の中華醤油	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, 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, たら, キャベツ, もやし	643	27.9
26	月	【全国学校給食週間の行事食】 五目ごはん 小魚(ししゃも)のから揚げ いものこ汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, あげ油, さといも, さつまいも	牛乳, だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, ししゃも, 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	614	24.9
27	火	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの(いよかん)	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こめこ, さとう	牛乳, ぶた肉, だいず	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, きゅうり, つぶコーン, いよかん	620	24.0
28	水	ごはん おかかふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも, 油, さといも	牛乳, かつおぶし, とり肉, たまご, とうふ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, こんにやく, だいこん, 長ねぎ, 青な	615	24.1
29	木	黒砂糖食パン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	ジヨ	くろざとうパン, じゃがいも, 油, 赤ざらめ, こめこ	ジョア(ブルーベリー), とり肉, だいず, ピザチーズ	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, トマトジュース, セロリ, にんじん, キャベツ, つぶコーン	617	27.1
30	金	ごはん 魚(あかうお)の塩こうじ焼き 生揚げと青菜のにびたし うどん入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, ほしうどん	牛乳, あかうお, なまあげ, なまわかめ	青な, にんじん, だいこん, 玉ねぎ	619	27.9

毎月19日は食育の日です

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



※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、アモンド、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。

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	555	619	697	22.4	24.7	27.6
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。五目ごはは板橋区の学校給食と深くかかわりのある料理です。