

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	ごはん 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 、 じゃがいも、 バター	牛乳、ぶたひき肉、ひよこまめ、 ビザチーズ	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、 キャベツ、もやし、だいこん、 レモン	693	23.2
13	火	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ、むぎ、さとう、しらたまこ	牛乳、あかうお、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	603	26.6
14	水	あぶたま井 茎わかめサラダ	○	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、れいとうグリーンピース、 キャベツ、にんじん、もやし	627	24.2
15	木	【あまつっこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、めばる、白みそ、 なまわかめ、とうふ、ぶた肉	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、 ごぼう、こんにゃく	609	27.6
16	金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの	○	食パン 、ソフトマーガリン、 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、 ボイルトマト(缶)、 いよかん	623	22.0
19	月	冬野菜のかけうどん 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、かまぼこ、 なまわかめ、 たまご 、 ちょうりよう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 玉ねぎ、ほししいたけ	599	23.5
20	火	コッペパン ポテトコロッケ トマトとマカロニのスープ	○	コッペパン 、あげ油、 じゃがいも、油、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、 ホイールマカロニ	牛乳、とりひき肉、だいず、 たまご 、とり肉、ベーコン、 こうやどうふふんまつ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 つぶコーン、ボイルトマト(缶)	661	27.4
21	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醬油和え くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白すりごま 、 白ごま	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	680	27.8
22	木	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え くだもの	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、 もやし、青な、しょうが、 オレンジ	594	20.6
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま 、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とりひき肉、アブラカレイ、 白みそ、 たまご 、なまわかめ	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	620	29.0
26	月	ごはん 魚の塩麴焼き 生揚げと青菜の煮浸し うどん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 ほしうどん	牛乳、さば、なまあげ、なまわかめ	青な、にんじん、だいこん、玉ねぎ	600	27.1
27	火	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、赤さらめ、 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 、なまわかめ	にんにく、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、 りんご	626	24.4
28	水	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 小魚のから揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 油、あげ油、さといも、 さつまいも、 白ごま	牛乳、ひじき、とり肉、 油あげ、ししゃも	にんじん、ごぼう、しめじ、 しょうが、だいこん、長ねぎ、青な	659	31.0
29	木	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 油、さといも	牛乳、けずりぶし、とりひき肉、 たまご 、とうふ、とり肉、白みそ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	634	27.4
30	金	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの	○	食パン 、ソフトマーガリン、 じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、白いんげんまめ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 しょうが、ブロッコリー、 青な、 ボンカン	648	22.0

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。
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。

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	566	632	713	23.1	25.6	28.6
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。
板橋区立小学校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。五目ごはんは板橋区の学校給食と深いかわりのある料理です。