

令和7年 1月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	木	麦ごはん 豆腐のカレー煮 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 くきわかめ	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし つぶコーン くだもの	650	24.8
10	金	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 雑煮風	○	こめ むぎ さとう トック	牛乳 さかな 油あげ	しょうが だいこん にんじん はくさい えのきたけ 青な	597	25.2
14	火	鶏肉と冬野菜のかけうどん スティックスweetポテト	○	れいとううどん 油 さといも さつまいも 水あめ はちみつ 白ごま	牛乳 とり肉 油あげ わかめ	だいこん にんじん 青な 長ねぎ はくさい ほししいたけ	602	19.9
15	水	ゆかりごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のごまからし和え	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう ごま油 すりごま	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ	ゆかり 玉ねぎ ごぼう にんじん 青な もやし はくさい しょうが	616	23.6
16	木	S o y (ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	○	コッペパン 油 じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 だいず だいずミート ピザチーズ とり肉 ちゅうりよう牛乳 とうにゅう	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんじん はくさい 青な くだもの	600	25.3
17	金	大根めし 魚の塩麴焼き 白菜と卵のスープ	○	こめ むぎ ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 さかな たまご	ほししいたけ にんじん だいこん だいこん葉 玉ねぎ はくさい 青な しょうが	616	30.2
20	月	ごはん 魚の玉ねぎソース 生揚げと青菜の煮浸し あしたば麺入りすまし汁	○	こめ むぎ さとう あしたばうどん	牛乳 さかな なまあげ とうふ わかめ	玉ねぎ しょうが 青な はくさい にんじん だいこん 長ねぎ	621	28.0
21	火	ガーリックライス ツナ入りオムレツ 大豆と野菜ののスープ	○	こめ むぎ じゃがいも 油	牛乳 ツナ たまご とり肉 だいず	にんにく つぶコーン 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ	604	24.7
22	水	【あまつっこ給食】 タンメン ひじきの春巻き くだもの	○	むしちゅうかめん ごま油 油 でんぷん 白ごま はるさめ さとう こむぎこ はるまきのかわ	牛乳 ぶた肉 だいず いか ひじき	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 青な しめじ えのきたけ くだもの	652	27.2
23	木	【板橋ふれあい農園会給食】 板橋区産長ねぎと大根のカレーライス レンズ豆入りフレンチサラダ くだもの	○	こめ むぎ じゃがいも 油 バター こむぎこ さとう	牛乳 とり肉 ちゅうりよう牛乳 ピザチーズ レンズまめ	しょうが 玉ねぎ にんじん ☆長ねぎ だいこん りんご キャベツ つぶコーン くだもの	677	20.7
24	金	【全国学校給食週間の行事食】 五目ごはん ししゃもの素焼き いものこ汁	○	こめ むぎ さとう 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 とうふ みそ	にんじん ほししいたけ だいこん 長ねぎ 青な	592	28.1
27	月	ごはん 鯨の竜田揚げ アーモンドサラダ すまし汁	○	こめ むぎ でんぷん 油 さとう アーモンド	牛乳 くじら肉 とうふ わかめ	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん もやし つぶコーン 長ねぎ えのきたけ 青な	613	27.1
28	火	油麴丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング くだもの	○	こめ むぎ 油ふ さとう 油	牛乳 たまご	玉ねぎ にんじん えのきたけ 青な キャベツ もやし つぶコーン にんにく くだもの	631	21.0
29	水	ごはん 魚の塩焼き 野菜のごま酢あえ みそ汁	○	こめ むぎ さとう すりごま じゃがいも	牛乳 さかな 油あげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	602	27.4
30	木	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ コールスロー	○	食パン 白ごま ソフトマーガリン グラニューとう 油 じゃがいも さとう	牛乳 レンズまめ とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ キャベツ つぶコーン	622	23.1
31	金	チャーハン ワンタンスープ くだもの	○	こめ むぎ 油 ウェーブワンタン ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 長ねぎ 青な しょうが くだもの	595	21.6

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：朝ごはんて体を温めよう



※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、乳、アーモンド」、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しています。
☆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	554	618	697	22.5	24.9	27.8
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	22.4～38.9

～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。