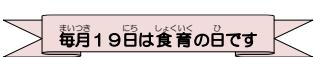


# 令和8年 1月分献立表

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(中学生)	
			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 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ, むぎ, さとう, しらたまご	牛乳, さば, 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	キーマカレー レモンドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ さとう	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	635	26.6
14 水	【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) 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
15 木	揚げパン ワンタンスープ りんご	○	コッペパン, あげ油, グラニューとう, 油, ウェーフンタン, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが, りんご	597	21.2
16 金	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, なまわかめ, たまご, ちょうどりよう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほしいたけ	593	22.6
19 月	あんかけ焼きそば 青のリビーンズポテト みかん	○	ちゅうかめん, 油, じゃがいも, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, いか, だいず, あおさ	青な, しょうが, にんじん, たけのこ, ほしいたけ, 玉ねぎ, はくさい, もやし, みかん	602	27.5
20 火	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, 油, さといも	牛乳, けずりびし, とりひき肉, たまご, とうふ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	612	26.0
21 水	マー婆ー豆腐丼 野菜の中華醤油和え	○	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, ほしいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, もやし	634	27.8
22 木	セサミトースト コーンクリームシチュー いよかん	○	食パン, さとう, ソフトマークリン(乳無), じゃがいも, 油, こむぎこ, 白ごま	牛乳, とり肉, ちょうどりよう牛乳, 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, いよかん	660	22.2
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, さかな(シルバー), 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	29.7
26 月	あぶたま丼 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, キャベツ, にんじん, もやし	636	24.3
27 火	スパゲッティミートソース さいころサラダ いよかん	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, 白ごま, さとう, ソフトマークリン(乳無), ごま油, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, だいズ	にんにく, セロリー, 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, きゅうり, つぶコーン, いよかん	639	25.2
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, はくりきこ, あげ油, さといも, さつまいも	牛乳, だいズ, ひじき, とり肉, 油あげ, めひかり, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほしいたけ, しょうが, だいこん, 長ねぎ, 青な	597	23.4
29 木	【鉄分強化】 フレンチトースト ◆レンズ豆のスープ りんご	○	食パン, ソフトマークリン(乳無), さとう, 油, じゃがいも	牛乳, レンズまめ, とり肉, ちょうどりよう牛乳, たまご	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, りんご	585	24.3
30 金	ごはん 魚の塩麹焼き 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, さけ, なまあげ, なまわかめ	青な, にんじん, だいこん, 長ねぎ	618	27.8



※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モード、ごま、くだもの」を大字で表記しています。

調味料および加工品については各校で異なります。

◆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	551	615	693	23.0	25.5	28.4
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つてもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。

いたばしりんごの里で行われる「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

深いかかわりのある料理です。