

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 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、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、ポイルトマト、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 ワントンスープ りんご	○	コッペパン、あげ油、グラニューとう、油、 ウェーブワンタン 、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 、 ちょうりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、玉ねぎ、ほししいたけ	593	22. 6
19	月	あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト 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、けずりぶし、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	マーボー豆腐丼 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、ソフトマーガリン(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、 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(シイラ)、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、ソフトマーガリン(乳無)、ごま油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、だいず	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、だいず、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 、ソフトマーガリン(乳無)、さとう、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、 たまご	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、 りんご	585	24. 3
30	金	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

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-モード、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：朝ごはんを体で温めよう



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。
板橋区立小学校的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。