

令和8年 1月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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	金	カレーライス コールスローサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, こむぎ	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, ポイルトマト, キャベツ, コーン	642	23.0
13	火	ごはん さけの風味焼き さわにわん フルーツ白玉	○	こめ, むぎ, さとう, しらたまこ	牛乳, さかな, 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, みかん おうとう	601	26.6
14	水	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	638	24.5
15	木	ごはん さわらの西京味噌焼き のりおひたし すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, さかな, 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
16	金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ 国産オレンジ	○	食パン , 乳不使用マーガリン, 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, くだもの	612	21.8
19	月	タンメン チキンチキンごぼう	○	ちゅうかめん, 油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉,	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, にんにく, ごぼう, ちんげんさい	587	22.3
20	火	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	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, さとう	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが, キャベツ	586	21.9
21	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	○	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, くだもの	672	28.1
22	木	かおりごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え はるか	○	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, くだもの	598	20.3
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 じゃことわかめのごはん ☆さけの板橋区産ねぎソース 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, 白みそ, たまご , ちりめんじゃこ	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	29.1
26	月	ごはん さばの香り焼き 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, さかな, なまあげ	青な, にんじん, だいこん, 玉ねぎ	619	27.9
27	火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 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, はくりきこ , あげ油, さとも, さつまいも	牛乳, だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, ござかな, 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	610	24.8
28	水	スパゲッティミートソース 海藻サラダ	○	スパゲッティ , 油, 赤ざらめ, こむぎ , 乳不使用マーガリン 白ごま , さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいず, ピザチーズ	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, キャベツ, だいこん, もやし, つぶコーン	610	24.7
29	木	わかめごはん 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
30	金	ピザトースト コーンクリームシチュー	○	食パン , 乳不使用マーガリン, じゃがいも, 油, こむぎ	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	604	20.2

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-mond、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	550	614	692	22.2	24.5	27.4
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。