

# 令和8年 1月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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)
13	火	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, こむぎこ	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, ショウガ, 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	642	23.0
14	水	ごはん のりの佃煮 ししゃもの南蛮づけ いも団子汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, あげ油, じゃがいも	牛乳, のり, ししゃも, ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, ごぼう, 青な	659	25.5
15	木	セサミトースト コーンクリームシチュー スイートスピーリング	○	食パン, こむぎこ, バター, ソフトマーガリン(乳不使用), 白すりごま, グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青な, クリームコーン, つぶコーン, スイートスピーリング	646	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, 黒ざとう	牛乳, とり肉, 油あげ, 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	587	22.3
19	月	あぶたま丼 みそドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, たまご, 油あげ, なまわかめ, きざみのり, 白みそ	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, もやし, 青な	654	25.8
20	火	【鉄分強化】 ツナドッグ ◆レンズ豆のスープ いちご	■	コッペパン, じゃがいも, 油, マヨネーズ(卵不使用)	牛乳, ツナ, レンズ豆, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, いちご	585	24.4
21	水	ごはん 豆腐のカレー煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白ごま	牛乳, ぶた肉, れいとうどうふ, くきわかめ	にんにく, ショウガ, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, チンゲンサイ, つぶコーン, エリンギ, きゅうり	621	24.1
22	木	ちゃんぽん 青のリビーンズポテト ネーブルオレンジ	○	ちゃんぽんめん, ごま油, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, いか, むきえび, かまぼこ, とうにゅう, だいず, あおさ	青な, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, ショウガ, ほししいたけ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, ネーブルオレンジ	584	32.1
23	金	【板橋ふれあい農園会給食&昔ながらの給食】 大根めし ✿魚の板橋区産ねぎみそ焼き すいとん汁	○	こめ, むぎ, ごま油, 白ごま, はくりきこ,	牛乳, とりひき肉, さば, 白みそ, ぶた肉, 白ちくわ, 油揚げ	にんじん, だいこん, はくさい, だいこん葉, しょうが, 長ねぎ, かぼちゃ, ほししいたけ, 青な	689	33.1
26	月	【全国学校給食週間の行事食&リクエスト給食おかず類第1位】 五目ごはん 鯨のたつた揚げ いものこ汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 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, じら肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ショウガ, だいこん, 長ねぎ, 青な, スナップえんどう	658	28.2
27	火	【あまっこ給食&リクエスト給食麺類第3位】 スパゲッティミートソース 和風きのこサラダ(あまっこ) アップルゼリー	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, バター, さとう	牛乳, ぶたひき肉, ベーコン, こなかんてん, なまわかめ, こなチーズ,	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, しめじ, えのきたけ, ポイルトマト, アップルジュース	583	24.0
28	水	【地産地消給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 糸巻天のごま酢あえ あしたば麺入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白すりごま, あしたばうどん	牛乳, さけ, 白みそ, 油あげ いとかんてん, とうふ	にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な, もやし, つぶコーン, きゅうり	665	30.2
29	木	【リクエスト給食パン類第1位】 きなこ揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ごま油, ウェーブワンタン	牛乳, ぶた肉, きなこ, ブレーンヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, ショウガ, チンゲンサイ, とうとう, みかん, パイン	624	24.4
30	金	【SDGs給食】 ごはん エコふりかけ あんかけ卵焼き のっぺい汁	○	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, 油, ごま油, 白ごま, でんぶん, さといも	牛乳, こんぶ, けずりぶし, とりひき肉, たまご, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 青な, だいこん, 長ねぎ	667	28.5



※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：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	567	633	714	23.7	26.2	29.3
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かわりのある料理です。