

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、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	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 スイートスプリング	○	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、 スイートスプリング	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 、黒さとう	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、れいとうグリーンピース、 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、れいとう豆腐、 くきわかめ	にんにく、しょうが、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 青のりビーンズポテト 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、 しょうが、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、 しょうが、だいこん、長ねぎ、青な、 スナッペンどう	658	28. 2
27	火	【あまつっこ給食&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(あまつっこ) 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 糸寒天のごま酢あえ 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 いとかなてん、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、 プレーンヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 しょうが、チンゲンサイ、 おうとう 、 みかん 、 パイ	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

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：朝ごはんでは体を温めよう



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。