

令和7年 1月分献立表

板橋区立北前野小学校

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)
10	金	ごはん のりの佃煮 いかの香味焼き 白玉汁	○	こめ、むぎ、さとう、しらたまこ	牛乳、とり肉、いか のり、白みそ、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、ほししいたけ、 青な、長ねぎ	589	27.2
14	火	キムチチャーハン 卵スープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、でんぶん	牛乳、とり肉、 たまご 、 プレーンヨーグルト	にんじん、 はくさいキムチ 、青な、 はくさい、玉ねぎ、しょうが、 おうとう 、 パイン 、 みかん	617	22.2
15	水	ゆかりごはん 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ごま油、じゃがいも	牛乳、とり肉、赤みそ、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、ごぼう、もやし こんにゃく、さやいんげん きゅうり、キャベツ、にんじん	597	21.6
16	木	きな粉揚げパン ワントンスープ くだもの(柑橘類)	○	ミルクパン 、あげ油、 グラニューとう、油、 ウェーブワントン 、ごま油、	牛乳、とり肉、きな粉	玉ねぎ、にんじん、もやし、 青な、しょうが、長ねぎ	606	22.7
17	金	ごはん 魚(ぶり)の照り焼き 生揚げと青菜の煮浸し みそ汁	○	こめ、むぎ、 さとう、じゃがいも	牛乳、さかな、なまあげ、 白みそ、赤みそ	えのきたけ、だいこん、しょうが はくさい、にんじん、長ねぎ、青な	608	28.4
20	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング オレンジゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、 油、でんぶん	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ こなかんてん、なまわかめ	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、 つぶコーン、にんにく、 みかん 、 オレンジジュース	702	25.2
21	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(いちご)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、 だいち 、 だいちミート 、 とうにゅう、 ピザチーズ 、 とり肉、 ちょうりょう牛乳	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、はくさい、 くだもの	609	26.0
22	水	鶏肉と冬野菜のかけうどん スティックスウィートポテト	○	れいとううどん 、油、さといも、 さつまいも、あげ油、水あめ、 はちみつ、 白ごま	牛乳、とり肉、 なまわかめ	だいこん、にんじん、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、青な	600	19.8
23	木	【板橋ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚(黒むつ)の板橋区産ねぎみそ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、さかな、 白みそ、とうふ、なまわかめ	ほししいたけ、にんじん、だいこん、 はくさい、だいこん葉、しょうが、 ☆ 長ねぎ 、えのきたけ、青な	595	28.9
24	金	ガーリックライス ツナ入りオムレツ 白いんげんのスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、 じゃがいも、油	牛乳、ツナ、 たまご 、 白いんげん、とり肉	にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん	626	25.1
27	月	【全国学校給食週間の行事食】 五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ さといも、さつまいも、あげ油	牛乳、 だいち 、ひじき、とうふ とり肉、油あげ、ししゃも、 たまご 、白みそ、赤みそ	にんじん、ほししいたけ、だいこん、 長ねぎ、青な、さやいんげん	625	29.1
28	火	【鉄分強化】 2種フランス(ガーリック&メープル) ◆レンズ豆のスープ コールスロー	○	ソフトフランスパン 、 ソフトマーガリン メープルシロップ 、油 じゃがいも、さとう	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、トマトピューレ、 キャベツ、つぶコーン	587	21.6
29	水	ごはん 魚(鮭)の塩麹焼き 野菜のごま酢あえ あしたば麺入りすまし汁	○	こめ、むぎ、 白すりごま 、 さとう、 あしたばうどん	牛乳、なまわかめ、 さかな、とうふ	キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	601	26.5
30	木	キーマカレー 茎わかめサラダ くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、 白ごま 、ごま油 油、さとう、 こむぎこ	牛乳、とりひき肉、 だいち 、 だいちミート 、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、キャベツ、青な マッシュルーム、ポイルトマト、 だいこん、つぶコーン、 くだもの	698	25.1
31	金	【あまつこ給食】 みそラーメン ひじきの春巻き	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぶん、あげ油 りよくとうはるさめ、さとう、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、	牛乳、とりひき肉、 白みそ、赤みそ、ひじき	にんにく、しょうが、玉ねぎ、青な にんじん、えのきたけ、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、しめじ、もやし	609	24.9

毎月19日は食育の日です

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



※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-エント」、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。

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	554	618	697	22.6	25.0	27.9
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。板橋区立北前野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関係のある料理です。