

令和8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)
13	火	ごはん 魚(ぶり)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	612	21.8
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, くきわかめ, 油あげ	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, もやし	593	26.7
15	木	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, 油, さといも, じやがいも	牛乳, けずりぶし, たまご, とりひき肉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 青な こんにゃく, だいこん, 長ねぎ,	612	26.0
16	金	【あまつっこ給食】 ごはん 魚(さわら)の西京味噌焼き 和風のこサラダ(あまつっこ) 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	642	23.0
19	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華油和え くだもの(柑橘類)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白すりごま	牛乳, とりひき肉, だいす, とうふ, なまわかめ, 赤みそ	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	598	20.3
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, さとう ウェーブワンタン, ごま油,	牛乳, とりひき肉, 赤みそ, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 青な, しょうが, キャベツ, 長ねぎ	586	21.9
21	水	ごはん 鶏肉とじやが芋のみそ煮 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, じやがいも, ごま油	牛乳, とり肉, 赤みそ	玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, もやし, 青な, しょうが,	620	29.1
22	木	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, 黒さとう, はくりきこ, さつまいも	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, とうにゅう, 油あげ	にんじん, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほししいたけ, 青な	587	22.3
23	金	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ◆魚(めばる)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, じやがいも, でんぶん	牛乳, とりひき肉, さかな, 白みそ, たまご	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	672	28.1
26	月	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, とりひき肉, だいす	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, だいこん マッシュルーム, ポイントマト, キャベツ, もやし, レモン	610	24.8
27	火	ごはん 魚(赤魚)の塩麹焼き 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	604	20.2
28	水	スパゲッティミートソース 大根サラダ ぶどうゼリー	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, 白ごま, さとう	牛乳, とりひき肉, だいす, こなかんてん	にんにく, セロリー, きゅうり, にんじん, マッシュルーム, 玉ねぎ トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, だいこん, ポイントマト, つぶヨーン, ぶどうジュース	638	24.5
29	木	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(みかん)	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, さとう, 油, じやがいも	牛乳, レンズまめ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, くだもの	610	24.7
30	金	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 小魚(にぎす)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, だいす, ひじき, とり肉, 油あげ, こざかな, 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	619	27.9

※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：給食について知ろう
- ◎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	551	615	693	22.1	24.4	27.2
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。