

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、でんぷん、 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、れいとうグリーンピース、 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、じゃがいも	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	【あまつこ給食】 ごはん 魚(さわらの)西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつこ) 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 野菜の中華醤油和え くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、白すりごま	牛乳、とりひき肉、だいず、 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 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、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、 はくりきご、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、 じゃがいも、でんぷん	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 レモンデサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ	牛乳、とりひき肉、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、セロリー、だいこん マッシュルーム、ボイルトマト、 キャベツ、もやし、レモン	610	24.8
27	火	ごはん 魚(赤魚)の塩麴焼き 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、だいず、 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、トマトビュレ、 キャベツ、だいこん、ボイルトマト、 つぶコーン、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、 ボイルトマト、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、でんぷん、 はくりきご、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、こさかな、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

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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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：朝ごはんて体を温めよう



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。