

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)
9	金	<small>ぎょうじしょく かがみひら</small> ＜行事食 鏡開き＞ ごはん 魚(赤魚)の照り焼き <small>こうはく しらたまそうに</small> 紅白なます 白玉雑煮	○	こめ、むぎ、さとう、白玉こ	牛にゅう、赤魚、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、こまつな	601	26.6
12	月	<small>せいじん ひ</small> 成人の日						
13	火	<small>ふゆやさい</small> 冬野菜のかけうどん ピリ辛もやし <small>ことうお</small> さつまいも黒糖蒸しパン	○	うどん、油、さとう、ごま油、さつまいも、はくりきこ、黒さとう	牛にゅう、とり肉、油あげ、わかめ、ちょうり用牛にゅう	にんじん、長ねぎ、はくさい、玉ねぎ、しいたけ、もやし、こまつな	588	21.8
14	水	<small>どうふどん</small> マーボー豆腐丼 <small>やさい ちゅうか</small> 野菜の中華しょうゆ和え <small>かん</small> パイン缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん、白すりごま	牛にゅう、ぶたひき肉、大豆、とうふ、赤あまみそ、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、パインかん	670	28.1
15	木	きなこあげパン ワントンスープ いよかん	○	コッペパン、あげ油、さとう、油、ウェーブワントン、ごま油	牛にゅう、きなこ、ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな、しょうが、いよかん	606	23.2
16	金	ごはん エコおかかふりかけ <small>わふう</small> 和風たまご焼き <small>しる</small> けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、油、さといも	牛にゅう、けすりぶし、とりひき肉、たまご、とうふ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	623	28.4
19	月	ごはん ぶた肉とじゃがいものみそ煮 <small>やさい</small> 野菜のからし和え ぼんかん	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛にゅう、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、しいたけ、もやし、★ほうれんそう、しょうが、ぼんかん	600	20.4
20	火	<small>せかい りょうり</small> ＜世界の料理 フィリピン＞ シナガック(ガーリックライス) ルンピアシャンハイ(春巻き) <small>こうみやさい</small> 香味野菜とビーフンのスープ	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、こむぎこ、春まきの皮、あげ油、じゃがいも、ビーフン、ごま油	牛にゅう、とりひき肉、とり肉	にんにく、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、こまつな	638	20.5
21	水	ごはん <small>にく</small> 肉みそおでん ごまあえ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、さとう、練りごま、白すりごま	牛にゅう、さつまあげ、あげボール、白ちくわ、生あげ、こんぶ、ぶたひき肉、とりひき肉、白あまみそ、赤みそ	こんにゃく、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	593	24.9
22	木	<small>てつぷんきょうかこんだて</small> ＜鉄分強化献立＞ ガーリックトースト <small>まめ</small> ◆レンズ豆のスープ りんご	○	食パン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも	牛にゅう、レンズ豆、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、りんご	593	22.7
23	金	<small>いたばし のうえんかいきゅうしょく</small> ＜板橋ふれあい農園会給食＞ 大根めし <small>さかな</small> ★魚(カレイ)の板橋区産ねぎみそ焼き <small>じる</small> かきたま汁	○	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、じゃがいも、でんぶん	牛にゅう、とりひき肉、カレイ、白みそ、たまご	にんじん、だいこん、はくさい、しょうが、★長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ	627	29.7
26	月	<small>いたばし さいしょ で べいはんきゅうしょく</small> ＜板橋区で最初に出た米飯給食＞ 五目ごはん <small>や</small> ししゃものごま焼き いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、白ごま、黒ごま、さといも、さつまいも	牛にゅう、大豆、ひじき、とり肉、油あげ、ししゃも、白みそ、赤みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな	624	28.2
27	火	スパゲッティミートソース くきわかめサラダ ネーブルオレンジ	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、こむぎこ、バター、さとう	牛にゅう、ぶたひき肉、大豆、ピザチーズ、くきわかめ	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、コーン、オレンジ	612	23.6
28	水	<small>きょうどりょうり みやぎけん</small> ＜郷土料理 宮城県＞ <small>せんだいの</small> 仙台麩のたまごとじ丼 まめまめサラダ	○	こめ、むぎ、ごま油、油ふ、さとう、でんぶん、油	牛にゅう、とり肉、ささかまぼこ、たまご、ひよこ豆、大豆	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	618	23.6
29	木	<small>きゅうしょく</small> ＜タイムスリップ給食 くじら＞ コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ クリームシチュー	○	コッペパン、いちごジャム、でんぶん、あげ油、じゃがいも、油、こむぎこ、バター	牛にゅう、くじら肉、とり肉、白いんげん、ちょうり用牛にゅう、豆にゅう	しょうが、りんご、にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、★ほうれんそう	630	30.1
30	金	<small>きゅうしょく</small> ＜あまつっこ給食＞ ごはん 魚(メバル)の西京みそ焼き <small>さかな</small> 和風きのこサラダ すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛にゅう、メバル、白あまみそ、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、こまつな	593	26.7

※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
★マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。
☆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。
◆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。

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



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	552	614	691	22.8	25.2	28.2
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8

～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。