

令和8年1月分献立表

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	<行事食 鏡開き> ごはん 魚(赤魚)の照り焼き 紅白なます	○	こめ, むぎ, さとう, 白玉こ うはく しらたまそうに 白玉雑煮	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				せいじん 成人の日				
13	火	ふゆやさい 冬野菜のかけうどん ピリ辛もやし 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, はぐりきこ, 黒ざとう	牛にゅう, とり肉, 油あげ, わかめ, ちようり用牛にゅう	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	マーボー豆腐丼 野菜の中華じょうゆ和え 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, だけのこ, 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 ワンタンスープ いよかん	○	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブワンタン, 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 和風たまご焼き 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, けずりぶし, 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 野菜のからし和え ほんかん	○	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, ほんかん	600	20.4	
20	火	<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) 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, 春巻きの皮, 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 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, あげポール, 白ちくわ, 生あげ, こんにゃく, 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	てつぶんきょうかこんだて <鉄分強化献立> ガーリックトースト ◆レンズ豆のスープ りんご	鉄	○	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, ボイルトマト, トマトピューレ, りんご	593	22.7
23	金	いたばし <板橋ふれあい農園会給食> 大根めし ✿魚(カレイ)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	いたばしく <板橋区で最初に出た米飯給食> 五目ごはん ししゃものごま焼き いものこ汁	全国 学校 給食 週間	○	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	きょうどうりょうり <郷土料理 宮城県> 仙台駅のたまごとじ丼 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	きゅうしょく <タイムスリップ給食 <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, ちようり用牛にゅう, 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	きゅうしょく <あまっこ給食> ごはん 魚(メバル)の西京みそ焼き 和風さくのこサラダ すまじ汁		○	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。



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

ぜんこくがっこうきゅうしょゆうかん

～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。そのためこの日の記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため

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わりのある料理です。