

令和8年 1月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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)
9	金	ねぎ塩豚丼(新メニュー) 茎わかめサラダ	○	こめ, さとう, でんぶん, 油, ごま油, はるさめ	牛乳, ぶた肉, くきわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, いとこんにやく, 青な, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, レモン, つぶコーン	593	22.0
12	月	成人の日						
13	火	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ, さとう, しらたまご	牛乳, さかな, とり肉	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, 長ねぎ, 青な	620	26.1
14	水	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, レモンマッシュルーム, ポイルトマト, キャベツ, もやし, だいこん	641	21.0
15	木	【鉄分強化】 セサミースト ◆レンズ豆のスープ くだもの	○	食パン, 乳なしソフトマーガリン, 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, 青な, ポイルトマト, くだもの	613	22.0
16	金	【あまっこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまっこ) すまし汁	○	こめ, 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	597	26.9
19	月	冬野菜のかけうどん スイートポテト	○	れいとううどん, 油, さつまいも, バター, なまクリーム, さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, ちょうりよう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほししいたけ	592	20.0
20	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの	○	こめ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白すりごま	牛乳, ぶたひき肉, だいす, とうふ, 赤みそ, なまわかめ	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	697	28.6
21	水	【板橋ふれあい農園会給食】 大根めし ✿魚の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ, ごま油 じゃがいも, 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, だいこん葉, しょうが, 長ねぎ, 青な, 玉ねぎ, えのきたけ	617	29.3
22	木	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	ショートニングパン, 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, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが, キャベツ	596	21.9
23	金	ごはん 豚肉とじやが芋のみそ煮 野菜のからし和え くだもの	○	こめ, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, キャベツ, 青な, しょうが, くだもの	603	19.7
26	月	ごはん 魚の塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し 米粉めん入りすまし汁	○	こめ, さとう, こめこめん	牛乳, さかな, なまあげ	青な, にんじん, だいこん, 玉ねぎ	614	27.3
27	火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 小魚のから揚げ さつまいも汁	○	こめ, さとう, でんぶん, あげ油, 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	654	28.6
28	水	【保健給食委員のコラボメニュー④】 スパゲッティミートソース 海藻サラダ フルーツミックス	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, さとう, ごま油, 乳なしソフトマーガリン	牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ, かいそうミックス	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, つぶコーン, パイン缶, ぶどう缶, みかん缶	626	23.1
29	木	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの	○	食パン, 乳なしソフトマーガリン, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, 青な, くだもの	607	20.2
30	金	ごはん エコぶりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, けずりぶし, とりひき肉, たまご, とうふ, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	643	27.4



*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	557	621	701	21.9	24.2	27.0
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。