

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	せい じんのひ						
13	火	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます しらたま汁 白玉汁	○	こめ、さとう、しらたまこ	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、ボイルトマト、キャベツ、もやし、だいこん	641	21.0
15	木	【鉄分強化】 セサミトースト ◆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、ボイルトマト、くだもの	613	22.0
16	金	【あまつっこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) 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	ふゆ さい 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、だいず、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	あげパン 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 豚肉とじゃが芋のみそ煮 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、こんにやく、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 魚の塩麴焼き 生揚げと青菜の煮浸し 米粉めん入りりすまし汁	○	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	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、トマトビュッレ、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 エコふりかけ 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、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	643	27.4

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、ﾌｰﾎﾞﾝﾄﾞ、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	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。