

令和8年 1月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

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	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、さつまいも、 はくりきご、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 たまご、ちようりよう牛乳	にんじん、青菜、長ねぎ、はくさい、 玉ねぎ、ほししいたけ	587	22.3
13	火	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き あしたば麺入りすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 油、あしたばうどん	牛乳、さかな、とうふ、赤みそ	しょうが、だいこん、にんじん、 はくさい、長ねぎ、青菜、ごぼう、 エリンギ、にんにく	626	26.8
14	水	あぶたま丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 白ごま、油、ごま油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、 くきわかめ	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	638	24.5
15	木	【鉄分強化】 セザミースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(かんきつ類)	○	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、 ポイルトマト、 くだもの(かんきつ類)	612	21.8
16	金	【あまつこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼 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、青菜	593	26.7
19	月	きなこトースト クリームシチュー くだもの(かんきつ類)	○	食パン、ソフトマーガリン、 じゃがいも、油、こむぎご、バター、 グラニューとう、なまクリーム	牛乳、きな粉、とり肉、 ちようりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 ブロッコリー、 くだもの(かんきつ類)	609	21.1
20	火	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、じゃがいも、 油、さといも	牛乳、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、 長ねぎ、青菜	612	28.0
21	水	【板橋 ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産ねぎ入り焼き鳥丼 奥汁	○	こめ、むぎ、さとう、 油、でんぶん	牛乳、とり肉、とうふ、 白みそ、赤みそ、だいず	にんじん、だいこん、青菜、 たけのこ、しょうが、☆長ねぎ、 ごぼう、ほししいたけ、こんにゃく	661	29.0
22	木	ごはん 魚の長ネギソースかけ 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、魚、とり肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、 もやし、青菜、しょうが、長ねぎ	673	20.3
23	金	マーボー豆腐丼 野菜の中巻醤油和え くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、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(りんご)	670	28.1
26	月	揚げパン ワンドンスープ 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、 ウェーブワンドン、ごま油、さとう	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、 青菜、しょうが、キャベツ	585	22.4
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 いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 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、ごさかな、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、青菜	612	24.8
28	水	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 蒸しプリン	○	スパゲッティ、油、オリーブ油、 こむぎご、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、たまご	にんにく、セロリ、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、きゅうり、パイン缶	676	28.6
29	木	米粉のカレーライス ごまだれサラダ くだもの(かんきつ類)	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 油、米粉、白ごま	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、だいこん、キャベツ、 もやし、くだもの(かんきつ類)	652	20.2
30	金	七穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 くだもの(みかん)	○	こめ、むぎ、ななこく、油、 ごま油、じゃがいも、バター、 マヨネーズ(卵不使用)、さとう	牛乳、とり肉、赤みそ、 白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、つぶコーン、しめじ、 キャベツ、もやし、ピーマン、 くだもの(みかん)	641	28.5

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、アミノ酸、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	564	630	710	22.5	24.9	27.8
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様々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関わりのある料理です。