

令和8年 1月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のものとを作る	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	3学期も楽しく食べよう! おめでターメリックライス おみくじミートボール 冬野菜のぽかぽかスープ	○	米,油,砂糖,じゃがいも	★牛乳,豚ひき肉,豆腐,高野豆腐粉末,豆乳,ウィンナー,ベーコン	玉葱,枝豆,人参,白菜,かぶ	610	26.6
13	火	鉄分強化メニュー セサミトースト ◆レンズ豆のスープ みかん	○ 	★食パン,★ソフトマーガリン,白すりごま,砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,レンズ豆,鶏肉	にんにく,玉葱,人参,ポイルトマト,★くだもの	607	21.8
14	水	あまっこ給食(天津わかしお学校の給食) ごはん 鮭の西京味噌焼き ●きのこサラダ すまし汁	○	米,★米粒麦,砂糖,ごま油	★牛乳,★魚,白みそ,生わかめ,豆腐	しめじ,えのきだけ,キャベツ,人参,大根,長葱,青菜	601	26.7
15	木	ごはん ピリ辛ぶりかけ あんかけたまご焼き けんちん汁	○	米,★米粒麦,ごま油,白ごま,砂糖,じゃがいも,油,でんぶん	★牛乳,刻みのり,鶏ひき肉,★たまご,豆腐	にんにく,玉葱,人参,ごぼう,こんにゃく,大根,長葱,青菜	624	26.0
16	金	関西風わかめうどん さつまいも黒糖蒸しパン みかん	○	★うどん,油,砂糖,さつまいも,★薄力粉,製菓用米粉,黒砂糖	★牛乳,生わかめ,豚肉,油揚げ,笹かまぼこ,★たまご,★調理用牛乳	人参,青菜,長葱,白菜,干し椎茸,★くだもの	611	23.0
19	月	19日は食育の日★福島県の料理 凍み豆腐丼(高野豆腐丼) ざくざく汁(根菜汁) みそかんぶら(じゃがいものみそ和え)	○	米,★米粒麦,油,砂糖,じゃがいも	★牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,白みそ	人参,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,こんにゃく,大根	660	20.3
20	火	揚げパン ワンタンスープ りんご	○	★コッペパン,揚げ油,グラニュー糖,油,★ウェーブワンタン,ごま油	★牛乳,豚ひき肉	玉葱,人参,もやし,長葱,青菜,生姜,★くだもの	595	21.9
21	水	キーマカレー 塩レモンサラダ	○	米,油,砂糖,製菓用米粉	★牛乳,豚ひき肉,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリー,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,キャベツ,もやし,大根,レモン	653	29.1
22	木	板橋ふれあい農園会給食★長ねぎ 大根めし ✿赤魚の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	米,★米粒麦,ごま油,白ごま,じゃがいも,でんぶん	★牛乳,鶏ひき肉,魚,白みそ,★たまご	人参,大根,白菜,だいこん葉,生姜,長葱,玉葱,えのきだけ	620	22.3
23	金	チンジャオロース丼 野菜の中華醤油和え	○	米,★米粒麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,白すりごま	★牛乳,豚肉,生わかめ	たけのこ水煮,人参,玉葱,ピーマン,生姜,にんにく,キャベツ,もやし	570	28.1
26	月	全国学校給食週間~給食について知ろう~ 五目ごはん ししゃものから揚げ 栄養みそ汁	○	米,砂糖,でんぶん,揚げ油,じゃがいも	★牛乳,大豆,ひじき,鶏肉,油揚げ,★小魚,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,生姜,大根,白菜,えのきだけ,青菜	612	24.8
27	火	ガーリックトースト コーンクリームシチュー みかん	○	★食パン,★ソフトマーガリン,じゃがいも,油,製菓用米粉,★バター	★牛乳,鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	にんにく,玉葱,人参,粒コーン缶,クリームコーン缶,青菜,★くだもの	613	20.2
28	水	あふたま丼 和風サラダ	○	米,砂糖,でんぶん,油,白ごま	★牛乳,鶏肉,★たまご,油揚げ,生わかめ	玉葱,冷凍グリンピース,キャベツ,人参,きゅうり,もやし	670	24.5
29	木	スパゲッティミートソース 大根サラダ ミニトマト	○	★スパゲッティ,油,赤ざらめ,★小麦粉,★バター,白ごま,砂糖	★牛乳,豚ひき肉,大豆,★ピザチーズ	にんにく,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマトピューレ,キャベツ,大根,もやし,粒コーン缶,★ミニトマト	614	24.7
30	金	ごはん さわらのごまみそ焼き 生揚げと青菜の煮浸し さわにわん	○	米,★米粒麦,砂糖,白ごま,練りごま,油	★牛乳,魚,白みそ,生揚げ,豚肉,生わかめ	青菜,人参,ごぼう,大根,たけのこ水煮,長葱,水菜	655	27.9

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,アーモンド,ごま,くだもの」を太字で表記しています。

◆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。

✿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。

★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

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	700	22.2	24.5	27.4
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らせるために、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。