

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	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 冬野菜のぼかぼかスープ	○	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	あまつこ給食（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、えのきたけ、キャベツ、 人参、大根、長葱、青菜	601	26.7
15	木	ごはん ピリ辛ふりかけ 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、でんぷん	★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 ワントンスープ りんご	○	★コッペパン、揚げ油、 グラニュー糖、油、 ★ウェーブワントン、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、でんぷん	★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、えのきたけ	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、でんぷん、 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、でんぷん、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、えのきたけ、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	あぶたま丼 和風サラダ	○	米、砂糖、でんぷん、油、白ごま	★牛乳、鶏肉、★たまご、油揚げ、 生わかめ	玉葱、冷凍グリーンピース、 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

1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんんで体を温めよう



※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。
★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

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	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。