

令和8年 1月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ,むぎ,さとう,しらたまこ	牛乳,さかな,とうふ,とり肉	しょうが,だいこん,にんじん, はくさい,長ねぎ,青な	601	26. 6
13	火	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ いちご	○	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	612	21. 8
14	水	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたひき肉,だいず	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,セロリー, マッシュルーム,ポイルトマト, キャベツ,もやし,だいこん,レモン	642	23. 0
15	木	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, こんにやく,だいこん,長ねぎ,青な	612	26. 0
16	金	【あまつこ給食】 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,青な	593	26. 7
19	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え 花みかん	○	こめ,むぎ,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, もやし,青な,しょうが,くだもの	598	20. 3
20	火	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, 青な,しょうが,キャベツ	586	21. 9
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,むぎ,ごま油,白ごま, 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,はくさい, だいこん葉,しょうが,長ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ	620	29. 1
22	木	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, はくりきこ,黒さとう	牛乳,とり肉,油あげ,なまわかめ, たまご,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	587	22. 3
23	金	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え いちご	○	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	672	28. 1
26	月	【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, はくりきこ,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,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	610	24. 8
27	火	ガーリックトースト コーンクリームシチュー りんご	○	食パン,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, 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, 青な,くだもの	604	20. 2
28	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
29	木	スパゲッティミートソース 大根サラダ ぼんかん	○	スパゲッティ,油,赤さらめ, こむぎこ,バター,白ごま,さとう	牛乳,ぶたひき肉,だいず, ピザチーズ	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,トマトビューレ, キャベツ,だいこん,もやし, つぶコーン,くだもの	610	24. 7
30	金	ごはん 魚の塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し うどん入りすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,ほしうどん	牛乳,さかな,なまあげ	青な,にんじん,だいこん,玉ねぎ	619	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、7-mond」、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	550	614	692	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。  
板橋区立小学校的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。