



1月



給食こんだて表

2026
Happy New Year

板橋区立 板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	金	ごはん 鰯の照り焼き 七草汁 糸寒天のごま和え		こめ、むぎ、油、白ごま さとう、ごま油	牛乳、さかな、とり肉 さつまあげ、わかめ いとかなてん	しょうが、だいこん、にんじん はくさい、長ねぎ、かぶ、せり ほししいたけ、キャベツ	598	25.5
13	火	ナン ◆海幸キーマカレー フロッコリーサラダ オレンジ		ナン、油、じゃがいも さとう、こむぎこ	牛乳、ベーコン、えび いか、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、セロリー マッシュルームみずに ボイルトマト、ブロッコリー キャベツ、くだもの	601	27.5
14	水	ごまご飯 鰯の西京味噌焼き 豚汁 和風きのこサラダ(あまつっこ)		こめ、むぎ、白ごま、さとう 油、じゃがいも	牛乳、さかな、白みそ ぶた肉、とうふ、赤みそ 白みそ、わかめ	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、長ねぎ、しめじ えのきたけ、キャベツ	590	29.5
15	木	変わり親子丼 茎わかめサラダ ぽんかん		こめ、むぎ、さとう でんぷん 白ごま、油、ごま油	牛乳、とり肉 こうや豆腐 たまご、くきわかめ	玉ねぎ、にんじん れいとうグリーンピース キャベツ、もやし、くだもの	635	26.8
16	金	こぎつねご飯 豆鰯の香り揚げ 沢煮碗		こめ、むぎ、さとう でんぷん、こむぎこ、油 じゃがいも	牛乳、油あげ、とりひき肉 こさかな、ぶた肉	にんじん、しょうが、さやいんげん にんにく、ごぼう、たけのこみずに しらたき、えのきたけ、長ねぎ	594	24.9
19	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜の辛子和え りんご		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、こんにゃく、にんじん もやし、青な、しょうが くだもの	607	20.5
20	火	セルフチキン竜田 ワンタンスープ ごまだれサラダ		まるパン、でんぷん、油 ウェーブワンタン、ごま油 はるさめ、白ごま、ねりごま さとう	牛乳、とり肉、ぶたひき肉	しょうが、キャベツ、玉ねぎ にんじん、はくさい、長ねぎ 青な もやし、つぶコーン	611	26.2
21	水	【板橋 ふれあい農園会給食】 ひじきご飯 ☆赤魚の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁		こめ、むぎ、油、さとう ごま油、でんぷん	ブルーベリージョア 油あげ、ひじき、さかな 白みそ、とうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ さやいんげん、しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、えのきたけ	601	27.3
22	木	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン みかん		れいとううどん、油 さつまいも こむぎこ、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ なまわかめ、たまご ちょうりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ はくさい、玉ねぎ、ほししいたけ くだもの	625	22.7
23	金	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え		こめ、むぎ、油、さとう ごま油、でんぷん 白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず とうふ、赤みそ、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	591	23.7
26	月	【全国学校給食週間 行事食】 五目ご飯 鯨のかりん揚げ いものこ汁		こめ、もちごめ、さとう でんぷん、油、白ごま さといも、さつまいも	牛乳、だいず、ひじき とり肉、油あげ、くじら肉 白みそ、赤みそ	にんじん、たけのこみずに ほししいたけ、さやいんげん しょうが、だいこん、長ねぎ 青な	655	27.3
27	火	揚げパン カレーシチュー フレンチサラダ		コッペパン、油 グラニューとう じゃがいも バター、こむぎこ さとう	牛乳、ぶた肉 れいとう白いんげんまめ スキムミルク	にんにく、玉ねぎ、にんじん りんご、キャベツ、つぶコーン ブロッコリー	636	23.4
28	水	ご飯 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、青な	614	25.7
29	木	スパゲッティミートソース ビーンズサラダ はるか		スパゲッティ、油、赤ざらめ こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず ピザチーズ、ひよこまめ	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、トマトピューレ キャベツ、くだもの	610	24.7
30	金	ごはん カレイの塩麹焼き 呉汁 高野豆腐と青菜の煮浸し		こめ、むぎ、油、さとう	牛乳、さかな、とうふ だいず、白みそ、赤みそ こうや豆腐	ごぼう、こんにゃく、れんこん にんじん、長ねぎ、青な つぶコーン	597	29.7

まいつき にち しょういく ひ
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：朝ごはんを体で温めよう



～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。

※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-モド、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。

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	548	611	689	23.2	25.7	28.7
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