



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	さいやう名			栄養価(中学生) エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)
				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	
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 いとかんてん	しょうが, だいこん, にんじん はくさい, 長ねぎ, かぶ, セリ 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 プロッコリーサラダ オレンジ		ナン, 油, ジャガイモ さとう, こむぎこ	牛乳, ベーコン, えび いか, だいず	にんにく, ショウガ, 玉ねぎ にんじん, セロリー マッシュルームみづに ボイルトマト, プロッコリー キャベツ, くだもの	601 27.5
14	水	ごまご飯 鰐の西京味噌焼き 豚汁 和風きのこサラダ (あまっこ)		こめ, むぎ, 白ごま, さとう 油, ジャガイモ	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, シメジ えのき, キャベツ	590 29.5
15	木	変わり親子丼 茎わかめサラダ ほんかん		こめ, むぎ, さとう でんぶん 白ごま, 油, ごま油	牛乳, とり肉 こうやどうふ たまご, くきわかめ	玉ねぎ, にんじん れいとうグリンピース 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		こめ, むぎ, さとう でんぶん, こむぎこ, 油 じやがいも	牛乳, 油あげ, とりひき肉 こざかな, ぶた肉	にんじん, ショウガ, さやいんげん にんにく, ごぼう, たけのこみづに しらたき, えのき, 長ねぎ	594 24.9
19	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみぞ煮 野菜の辛子和え りんご		こめ, むぎ, 油, ジャガイモ 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, ショウガ 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, でんぶん, 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	ショウガ, 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, でんぶん	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, ショウガ, 長ねぎ 玉ねぎ, えのき	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, 黒ざとう	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 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, でんぶん 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, ショウガ, 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】 ごちそう飯 鯨のかりん揚げ いものご汁		こめ, もちごめ, さとう でんぶん, 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, たけのこみづに ほししいたけ, さやいんげん ショウガ, 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 じやがいも 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 プロッコリー	636 23.4
28	水	ご飯 エコふりかけ 和風卵焼き		こめ, むぎ, さとう じやがいも, 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 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 こうやどうふ	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

まいづるにちしきひ
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、アーモンド、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

～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月後半の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、米、卵、乳、野菜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。