

令和8年 1月分献立表

板橋区立金沢小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	冬野菜のかけうどん さつまいも蒸しパン	○	れいとううどん 油 さつまいも はくりきこ こめこさんおんとう	牛乳 とり肉 油あげ わかめ たまご とうにゅう	にんじん 青な 長ねぎ はくさい 玉ねぎ ほししいだけ	592	22.4
13	火	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 雑煮風	○	こめむぎ さとう トック	牛乳 さかな とり肉	しょうが だいこん にんじん はくさい 長ねぎ 青な	593	25.6
14	水	あぶたま丼 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 わかめ	玉ねぎ 青な キャベツ にんじん もやし つぶコーン	639	24.1
15	木	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの	○	食パン 白ごま ソフトマーガリン 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
16	金	【あまつっこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) すまし汁	○	こめむぎ さとう	牛乳 さかな 白みそ 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	26.5
19	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの	○	こめむぎ 油 さとう ごま油 でんぶん 白ごま	牛乳 ぶた肉 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 ほししいだけ 長ねぎ にら キャベツ もやし くだもの	671	28.0
20	火	ゆかりごはん 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめむぎ 油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油あげ	ゆかり 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし 青な しょうが	596	21.7
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 くだもの	○	こめむぎ ごま油 白ごま でんぶん	牛乳 とり肉 さかな 白みそ とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん ★長ねぎ 玉ねぎ はくさい えのきたけ くだもの	649	30.4
22	木	タンメン キャラメル風味ポテト	○	ちゅうかめん ごま油 油 でんぶん 白ごま さつまいも グラニューとう ソフトマーガリン	牛乳 ぶた肉 だいず	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 青な	664	20.2
23	金	ごはん 魚の塩焼き ごまあえ 庄内風芋煮汁	○	こめむぎ ねりごま 白ごま さとう 油 さといも じゃがいも	牛乳 さかな ぶた肉 なまあげ 白みそ 赤みそ	キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	626	28.9
26	月	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん ししゃものピリ辛焼き みそ汁 くだもの	○	こめむぎ さとう	牛乳 だいず ひじき とり肉 油あげ ししゃも とうふ わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん たけのこ ほししいだけ しょうが にんにく 玉ねぎ だいこん はくさい 青な くだもの	608	28.7
27	火	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	牛乳 けずりぶし だいず とり肉 たまご とうふ	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	622	27.4
28	水	プルコギ丼 レモンドレサラダ	○	こめむぎ 油 はちみつ さとう ごま油 白ごま でんぶん はるさめ	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ もやし にら にんじん しょうが にんにく キャベツ つぶコーン だいこん レモン	601	22.3
29	木	カレーミートサンド コーンクリームシチュー くだもの	○	あしたばパン 油 じゃがいも こめこ	牛乳 ビサチーズ ぶた肉 とり肉 ちょうりょう牛乳 だいず	にんにく しょうが 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	687	28.0
30	金	ごはん 鯨の竜田揚げ せんべい汁 くだもの	○	こめむぎ でんぶん 油 かやきせんべい	牛乳 くじら肉 とり肉	にんにく しょうが りんご にんじん だいこん ほししいだけ はくさい えのきたけ 長ねぎ 青な くだもの	609	26.0

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	559	624	704	23.0	25.5	28.5
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関係のある料理です。