

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)	たんばく質 (g)
9	金	キーマカレー レモンドレッシングサラダ	○	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、ボイルトマト、 キャベツ、もやし、だいこん、レモン	642	23.0
13	火	【鉄分強化献立】 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、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、 ボイルトマト、くだもの	612	21.8
14	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醬油和え りんご	○	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
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、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	612	26.0
16	金	ごはん 鮭の塩麴焼き 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
19	月	【あまつっこ給食】 ごはん めばるの西京味噌焼き 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、 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
20	火	ガーリックトースト コーンクリームシチュー フルーツミックス	○	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、 ちゅうりよう牛乳、 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
21	水	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆さわら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	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 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、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	598	20.3
23	金	【リクエスト給食：2年1組 2年2組】 かけつねうどん 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、黒ざとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、 たまご、ちゅうりよう牛乳	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
26	月	ごはん かれいの照り焼き（て） 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
27	火	【リクエスト給食：4年2組 6年2組】 きなこ揚げパン（ん） ワントンスープ 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、 ウェーブワントン、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
28	水	あぶたま丼 茎わかめサラダ（ら） 天草オレンジ	○	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	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん（ん） ししゃものから揚げ（か） 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
30	金	【リクエスト給食：1年2組】 スパゲッティミートソース 大根サラダ（い） みかん	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 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、トマトピューレ、 キャベツ、だいこん、もやし、 つぶコーン、くだもの	610	24.7

※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。

1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんて体を温めよう



区分	エネルギー(kcal)			たんばく質 (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	19.9～34.2	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26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くかわりのある料理です。