

令和8年 1月分献立表

板橋区立中根橋小学校

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	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, ポイルトマト, 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	○ 鉄	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	マー婆ー豆腐丼 野菜の中華醤油和え 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
19	月	【あまっこ給食】 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, ちようりよう牛乳, 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】 かけきつねうどん 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, ちようりよう牛乳	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) ワンタンスープ 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, ウェーブワンタン, 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】 スペゲッティミートソース 大根サラダ(い) みかん	○	スペゲッティ, 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。

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

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	19.9~34.2	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かかわりのある料理です。