



令和8年 1月分献立表



板橋区立上板橋小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中學年) エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
9 金	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます、白玉汁	Milk	こめ、むぎ、さとう しらたまご	牛乳、ぶり とうふ、とり肉	しょうが、だいこん、長ねぎ はくさい、にんじん、青な	619	26.9
13 火	きな粉揚げパン、ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	Milk	ミルクパン、油、さとう ごま油、ウェーブワンタン	牛乳、きな粉、ぶた肉 なまわかめ、みそ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、青な、しょうが キャベツ、はくさい	615	24.0
14 水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え	Milk	こめ、むぎ、油、さとう ごま油、でんぶん すりごま	牛乳、ぶた肉、だいす とうふ、みそ なまわかめ	にんにく、しょうが、長ねぎ にんじん、たけのこ、もやし ほししいたけ、にら キャベツ	643	27.9
15 木	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	Milk	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 ちようりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ はくさい、玉ねぎ ほししいたけ	594	22.5
16 金	〈あまっこ給食〉 ごはん、魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまっこ) たまごスープ	Milk	こめ、むぎ、さとう でんぶん	牛乳、さば、みそ なまわかめ とり肉、たまご	しめじ、えのきたけ、玉ねぎ キャベツ、にんじん、長ねぎ しょうが、チンゲンサイ	651	30.0
19 月	ごはん、エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	Milk	こめ、むぎ、さとう、油 じやがいも、さといも	牛乳、けずりぶし、とうふ とり肉、たまご	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
20 火	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの	Milk	食パン、ソフトマーガリン じやがいも、油 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、とうにゅう ちようりょう牛乳	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、みかん	612	20.6
21 水	スパゲッティ・ミートソース 茎わかめサラダ	Milk	スパゲッティ、油 赤ざらめ、さとう、ごま油 こむぎこ、バター、ごま	牛乳、ぶた肉、だいす ビザチーズ、くきわかめ	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、キャベツ トマトピューレ、つぶコーン	597	24.2
22 木	〈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	Milk	こめ、むぎ、ごま油、ごま じやがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、さけ 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、玉ねぎ ✿長ねぎ、えのきたけ	584	29.9
23 金	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ、くだもの	Milk	こめ、むぎ、油 こめこ、ごま油	牛乳、ぶた肉 とり肉、とうふ	にんじん、ピーマン だいこん、はくさいキムチ 長ねぎ、ほししいたけ しょうが、りんご	593	23.3
26 月	〈全国学校給食週間 行事食〉 五目ごはん 小魚のから揚げ いものこ汁	Milk	こめ、むぎ、さとう、油 でんぶん、こむぎこ さといも、さつまいも	牛乳、だいす、ひじき とり肉、油あげ、みそ ししゃも	にんじん、たけのこ、青な ほししいたけ、しょうが だいこん、長ねぎ	627	27.1
27 火	〈鉄分強化〉 アーモンドトースト ◆レンズ豆のスープ、くだもの	鉄旗	食パン、ソフトマーガリン アーモンドパウダー、油 スライスアーモンド じやがいも、グラニューとう	牛乳、レンズまめ とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん トマト、みかん	597	21.3
28 水	わかめごはん 五目肉じゃが 野菜のからし和え	Milk	こめ、むぎ、油、さとう ごま、じやがいも、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ たけこみわかめ	玉ねぎ、糸こんにゃく、青な にんじん、もやし、しょうが たけのこ、れいとうグリンピース	601	22.5
29 木	キーマカレー レモンドレサラダ	Milk	こめ、むぎ、油 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、だいす	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、セロリー、もやし だいこん、トマト、キャベツ レモン	659	23.1
30 金	ごはん、魚の韓国風焼き 生揚げと青菜の煮浸し あしたば麺入りすまし汁	Milk	こめ、むぎ、さとう あしたばめん ごま、ごま油	牛乳、アブラカレイ なまあげ	にんにく、しょうが 青な、にんじん、長ねぎ だいこん、玉ねぎ	604	26.9

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、アーモド、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。

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	22.7	25.1	28.0
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。全国で給食の大切さを知るために、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

深いかわりのある料理です。