

令和8年 1月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ、むぎ、さとう、しらたまこ	牛乳、ぶり、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
13	火	ビスキュイパン コーンクリームシチュー バナナ	○	ミルクパン、バター、砂糖、こむぎこ、アーモンドパウダー、じゃがいも、油	牛乳、たまご、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、バナナ	640	21.0
14	水	【あまつこ給食】 ごはん さわらの西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつこ) すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さわら、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
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、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	612	26.0
16	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、ふたひき肉、だいち	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
19	月	マーボー豆腐丼 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、ふたひき肉、だいち、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、りんご	672	28.1
20	火	ココア揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	ショートニングコッペパン、あげ油、さとう、油、ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ふたひき肉、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	585	21.8
21	水	【板橋ふれあい農園会給食】 大根めし ☆シルバーの板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ、ごま油、白ごま、じゃがいも、でんぶん	牛乳、とりひき肉、シルバー、白みそ、なまわかめ、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	634	30.3
22	木	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え みかん	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ふた肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにやく、にんじん、もやし、青な、しょうが、みかん	598	20.3
23	金	冬野菜のかけうどん 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、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、たまご、とうにゅう	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、玉ねぎ、ほししいたけ	584	22.4
27	火	【鉄分強化献立】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	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、ポイルトマト、パイン、おうとう、りんご	660	21.8
28	水	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん きびなごのから揚げ いものこ汁	○	こめ、さとう、でんぶん、あげ油、さといも、さつまいも	牛乳、だいち、ひじき、とり肉、油あげ、きびなご、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	611	24.7
29	木	スパゲッティミートソース 大根サラダ ぼんかん	○	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、ふたひき肉、だいち、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、トマトビュレ、キャベツ、だいこん、もやし、つぶコーン、ぼんかん	610	24.7
30	金	ごはん くろむつの塩麹焼き 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、ほううどん	牛乳、くろむつ、なまあげ、なまわかめ	青な、にんじん、だいこん、玉ねぎ	619	27.9

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	555	619	697	22.3	24.7	27.5
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かわりのある料理です。



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！