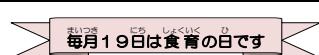


# 令和8年 1月分献立表

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(中学生)	
			熱や力になる	体のものとを作る	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	○	ごめ, 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, にんじん, はくさい, 長ねぎ, 青な	601	26.6
13 火	ピスキュイパン コーンクリームシチュー バナナ	○	ミルクパン, バター, 砂糖, こむぎご, アーモンドパウダー, じゃがいも, 油	牛乳, たまご, とり肉, ちゅうりょう牛乳, 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	○	ごめ, 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	○	ごめ, 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	キーマカレー レモンドレッシングサラダ	○	ごめ, むぎ, 油, さとう, こむぎご	牛乳, ぶたひき肉, だいす	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
19 月	マーぼー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	○	ごめ, 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, だいす, 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, 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	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	○	ごめ, 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	○	ごめ, 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, 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, 黒ざとう	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, ボイルトマト, 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	○	ごめ, さとう, でんぶん, あげ油, さといも, さつまいも	牛乳, だいす, 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	スペゲッティミートソース 大根サラダ ぽんかん	○	スペゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎご, バター, 白ごま, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいす, 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, ぽんかん	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	○	ごめ, むぎ, さとう, ほしうどん	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



※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, チーズ, 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	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。



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！