

令和7年1月 献立表①

令和7年 1月 8日
上板橋第四小学校
校長 和田 幹夫

日	献立名	赤の仲間 血や肉の元なる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	テーマ・クイズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	ごはん		こめ、むぎ			◎お正月メニュー Q. おせち料理に 込められた思いは 何でしょうか？	607 kcal 24.2 g 17.6 g 1.8 g
	鶏肉の照り焼き	とりにく		しょうが	さけ、みりん、しょうゆ		
	紅白なます		さとう	だいこん、にんじん	す、しお		
	白玉汁	とりにく	しらたまこ	にんじん、だいこん、 ほししいたけ、ながねぎ	しょうゆ、しお、さけ、 こしょう、けずりぶし、 だしこんぶ		
10 金	菜飯		こめ、むぎ	あおな	しお、しょうゆ	◎朝ごはん Q. 朝ごはんを 食べると体が 温まるのは なぜでしょうか？	637 kcal 20.7 g 14.7 g 2.8 g
	豚肉とじゃが芋のみそ煮	ぶたにく、あかみそ	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、さやいんげん	さけ、しょうゆ、 とうがらし、けずりぶし		
	きゅうわかめサラダ	くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、 つぶコーンかん	しょうゆ、す		
	くだもの			★くだもの			
14 火	麦ごはん		こめ、おしむぎ			*大豆製品* Q. 今日の給食で 大豆から作られて いる食べ物 はどれでしょうか？	629 kcal 29.2 g 21.9 g 1.9 g
	肉豆腐	★とうふ、ぶたにく	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 いとこんにゃく、ながねぎ、 あおな、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ、 いちみつとうがらし、 けずりぶし		
	カリカリ油揚げのサラダ	★あぶらあげ	さとう、ごまあぶら、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、す、しお		
15 水	ごはん		こめ、むぎ			旬の食材：サバ Q. 魚を食べると 頭が良くなると 言われているのは なぜでしょうか？	629 kcal 28.6 g 19.9 g 2.5 g
	魚のごまみそ焼き	★さかな、しろみそ	さとう、★しろごま、 ★ねりごま		みりん、しょうゆ		
	和風サラダ	なまわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、 きゅうり、もやし	す、しょうゆ、 しろこしょう		
	みそ汁	★とうふ、しろみそ、 あかみそ	じゃがいも	だいこん、はくさい、えのきたけ、 ながねぎ、あおな	けずりぶし		
16 木	セサミトースト		★しょくパン、★しろごま、 ソフトマーガリン、 グラニューとう			旬の食材：白菜 Q. 白菜にある 黒い点々は、 何でしょうか？	639 kcal 21.3 g 29.6 g 2.1 g
	白菜のクリーム煮	とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★とうにゅう	じゃがいも、あぶら、 ★バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 パセリ	しろワイン、しお、 こしょう、とりがら、 ローリエ		
	くだもの			★くだもの			
17 金	ガーリックライス		こめ、むぎ、★バター	にんにく	しお	*オムレツ* Q. オムレツは フランス語で どのような 意味でしょうか？	651 kcal .26 g 6 g 23.9 g 2.2 g
	ビーンズオムレツ	★だいた、ロースハム、 ★たまご	じゃがいも、★バター、 マヨネーズ	たまねぎ、パセリ	しお、こしょう、 かみカッパ		
	野菜スープ	とりにく		たまねぎ、にんじん、キャベツ、 つぶコーンかん、ポイルトマト	しお、こしょう、 しろワイン、とりがら、 ローリエ		
20 月	北海ラーメン	★いか、★むきえび、 ぶたにく、なまわかめ、 あかみそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 ★しろごま、あぶら、 ★バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーンかん、あおな、ながねぎ	さけ、しょうゆ、とりがら	◎あまつこ給食 Q. 天津わかしお学校 のある鴨川でよくとれ る食べ物は何であ るか？	594 kcal 27.5 g 20.8 g 3.1 g
	ひじきの春巻き	ぶたにく、ひじき	あぶら、はるさめ、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 はるまぎのかわ、あげあぶら	にんじん、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、さけ		
21 火	あぶたま丼	とりにく、★たまご、 ★あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、 しお、さけ	◎切り干し大根 Q. 切り干し大根は、 どのように 作るでしょうか？	683 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g
	切り干し大根入りサラダ	なまわかめ	あぶら、さとう、★しろごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、 きりぼしだいこん	す、しょうゆ、 しろこしょう		
	くだもの			★くだもの			
22 水	大根めし	ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、 ★しろごま	ほししいたけ、にんじん、 だいこん、はくさい、ながねぎ	さけ、しょうゆ、しお	ふれあい農園会 いたばしきさんなが 板橋区産長ねぎ	648 kcal 25.1 g 15.6 g 2.6 g
	板橋区産長ねぎの ししゃもの南蛮焼き	★ししゃも	さとう	ながねぎ、とうがらし	さけ、しょうゆ、す		
	すまし汁	★とうふ、なまわかめ		えのきたけ、あおな、にんじん	しお、しょうゆ、さけ、 けずりぶし、だしこんぶ		

令和7年1月 献立表②

令和7年 1月 8日
上板橋第四小学校
校長 和田 幹夫

日	献立名	赤の仲間 血や肉の元なる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	テーマ・クイズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 木	ツナポテトトースト	★ツナみずに	★しよくパン、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、パセリ	ようからし、す、しお、 こしょう	◎ツナ水煮 Q. ツナは、 なんの魚から 作られて いるでしょうか？	596 kcal 23.8 g 22.7 g 2.9 g
	レンズ豆のスープ	レンズまめ、ぶたにく、 ベーコン	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ポイルトマト、 トマトピューレ、パセリ	トマトケチャップ、 ちゅうのうソース、 あかワイン、しお、 こしょう、しょうゆ、 とりがら、ローリエ		
	コールスロー		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、 つぶコーンかん、たまねぎ	す、しお、こしょう、 しろワイン		
24 金	ごはん		こめ、むぎ			がっこう 学校 給食 週間 Q. 最初に給食を 始めた学校は どこでしょうか？	585 kcal 26.4 g 16.4 g 2.2 g
	魚のしお焼	★さかな			さけ、しお、しおこうじ		
	野菜のごますあえ	なまわかめ	さとう、★しろすりごま	キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、す		
	あしたば入りすまし汁	★とうふ	あしたばうどん	だいこん、ながねぎ、あおな	しお、しょうゆ、さけ、 けすりぶし、だしこんぶ		
27 月	五目ごはん	ぶたにく、こんぶ、 ★だいず、★あぶらあげ	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう	にんじん	しお、さけ、水、みりん、 しょうゆ	がっこう 学校 給食 週間 Q. 板橋区の 初めての給食は なんのでしょうか？	595 kcal 21.1 g 16.1 g 1.8 g
	豆乳仕立ての野菜汁	ぶたにく、しろみそ、 あかみそ、★とうにゅう	さつまいも	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいこん、はくさい、ながねぎ	けすりぶし、水		
	くだもの			★くだもの			
28 火	スパゲッティミートソース	ぶた肉、★だいず、 ★ピザチーズ	スパゲッティ、あぶら、 あかざらめ、こむぎこ、 ★バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、 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、 パセリ	トマトケチャップ、 あかワイン、こしょう、 ちゅうのうソース、 ウスターソース、しお	がっこう 学校 給食 週間 Q. 給食にめん類が 出るように なったのは いつ頃でしょうか？	631 kcal 24.6 g 24.0 g 2.2 g
	海藻サラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、 つぶコーンかん	しょうゆ、す		
	くだもの			★くだもの			
29 水	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、 ★しろごま	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ	しお、しょうゆ	がっこう 学校 給食 週間 Q. 揚げパンが 給食で出されるよう になったのはなぜで しょうか？	578 kcal 19.2 g 14.8 g 2.4 g
	せん切り野菜のスープ	ベーコン	あぶら	セロリー、たまねぎ、にんじん、 だいこん、えのきだけ、ピーマン	しお、しろこしょう、 しろワイン、しょうゆ、 ローリエ、とりがら		
	フルーツヨーグルトかけ	★プレーンヨーグルト		おうとうかん、パインかん、 みかんかん			
30 木	きな粉揚げパン	★きなこ	★コッペパン、あげあぶら、 さとう		しお	がっこう 学校 給食 週間 Q. 揚げパンが 給食で出されるよう になったのはなぜで しょうか？	611 kcal 23.3 g 25.8 g 2.3 g
	みそワタンスープ	ぶたにく、なまわかめ、 あかみそ、しろみそ	あぶら、ウェーブワタン、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 ほししいたけ、えのきだけ、 つぶコーンかん、ながねぎ	しょうゆ、とりがら、 トウバンジャン		
	グリーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	す、ようからし、 こしょう、しお		
31 金	いわしのかば焼き丼	★いわし	こめ、こむぎこ、でんぶん、 あげあぶら、さとう、 ★しろごま	しょうが	さけ、しょうゆ、みりん、 けすりぶし	コラボ給食 かみさんちゅう おな こん 上三中と同じ献 立を出します。	640 kcal 23.6 g 21.8 g 2.1 g
	のっぺい汁	とりにく、★とうふ	でんぶん	だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ	しお、しょうゆ、さけ、 けすりぶし		
	大豆のかりんとう	★だいず、★きなこ	でんぶん、あげあぶら、 くろざとう				

※牛乳は毎回付きます。
※学校行事等の関係で献立や使用食材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。
※マヨネーズは卵不用品を使います。
※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更になることがあります。
※本校で対応しているアレルギー原因食物には、記号（★）を表示しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	558	620	744	20.16	25.2	30.24
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8

3学期の給食提供開始日は、1月9日(木)です。

毎月19日は食育の日です

1月の指導目標

- ◎給食指導：学校給食について知ろう
- ◎栄養指導：朝ごはん で 体を 温めよう