

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)			
9	金	ごはん もうかざめの照り焼き 大根とにんじんの 紅白サラダ 白玉汁	牛乳	米 麦 ごま 白玉粉	牛乳 もうかざめ 豆腐 鶏肉	にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	600 26.6	3学期の給食が 始まります。 11日の鏡開きに 合わせて白玉汁と 紅白サラダです。
13	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん すりごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ	にんじん たけのこ 長ねぎ にら キャベツ もやし りんご	677 28.8	11日 鏡開き お正月にお供え した鏡餅を割って 食べる日。
14	水	チキンカレー ビーンズサラダ	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン	牛乳 鶏肉 豆乳 大豆	玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ	633 20.6	
15	木	ガーリックトースト コーンチャウダー みかん	牛乳	パン ソフトマーガリン 生クリーム 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳	セロリー 玉ねぎ キャベツ にんじん 粒コーン クリームコーン みかん	624 23.0	
16	金	あまつっこ給食 ごはん あじの西京味噌焼き 和風きのこサラダ すまし汁	牛乳	米 麦 砂糖	牛乳 あじ わかめ 豆腐	しめじ えのきたけ キャベツ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	592 26.7	和風きのこサラダ は天津わしお 学校のメニュー です。
19	月	鉄強化献立 セサミトースト レンズ豆のスープ かんきつ類	牛乳 	パン ごま ソフトマーガリン 砂糖 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 鶏肉	玉ねぎ にんじん ボイルトマト トマトピューレ かんきつ類	611 21.6	くだものは かんきつ類を 予定しています。 何かは当日の お楽しみに！
20	火	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	牛乳	米 麦 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 青菜 みかん	610 21.0	
21	水	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	牛乳	冷凍うどん 油 さつまいも 薄力粉 黒砂糖	牛乳 油揚げ 鶏肉 生わかめ 鶏卵 豆乳	にんじん 青菜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	595 23.1	
22	木	ふれあい農園会給食 大根めし ホキの板橋区産 ねぎみそ焼き かき玉汁	牛乳	米 麦 じゃがいも でんぶん	牛乳 鶏肉 ホキ みそ 鶏卵	にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	614 28.8	大根めしは、 春の七草の一つ 「すずしろ(大根)」を 使ったごはんです。 板橋区の農家さん が育てた大根が 届きます。
23	金	あぶたま丼 茎わかめサラダ	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん ごま 油	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 茎わかめ	玉ねぎ えのきたけ グリンピース キャベツ にんじん もやし	648 25.3	

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
26	月	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	牛乳	パン 油 グラニュー糖 ワンタン	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん もやし 青菜 長ねぎ キャベツ	585 22.4	揚げパンは昭和30年代に登場し、今でも人気のメニューです。
27	火	ごはん 赤魚の塩焼き キャベツのおひたし すいとん汁	牛乳	米 麦 小麦粉	牛乳 赤魚 かつお節 鶏肉 油揚げ	キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 青菜	619 28.8	日本で初めての給食「おにぎり、焼き魚、漬け物」をイメージしています。
28	水	東京都の郷土料理 柳川風卵とじ丼 みそ汁	牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん グリンピース 白菜 大根 青菜	604 25.7	卵とじ丼は、ごぼうを甘く煮て、卵でとじた料理です。
29	木	スパゲッティミートソース かりかりアーモンドサラダ かんきつ類	牛乳	スパゲッティ 油 赤ザラメ 小麦粉 ソフトマーガリン アーモンド	牛乳 豚肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん しめじ トマトピューレ きゅうり キャベツ 粒コーン かんきつ類	623 25.0	現在の給食は、パン、麺、ごはんの主食があり、給食のメニューの幅も広がっています。
30	金	学校給食週間の行事食 五目ごはん にぎすのからあげ いものこ汁	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん 薄力粉 油 里芋 さつまいも	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ にぎす みそ	にんじん たけのこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 青菜	628 26.5	昭和50年代に板橋区で米飯給食が始まったときのメニューが「五目ごはん」だったと言われています。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.4g カルシウム 338mg

1月

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



あけましておめでとうございます。今年も安全で安心な給食を届けられるように努めてまいります。

給食室一同、どうぞよろしくお願ひいたします。

● 朝食と体温の関係

朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、元気に活動できるようになります。朝食を食べなくても登校などで体温は上がりますが、午前中の授業の間は、また下がってしまいます。体温が下がるときには集中力が下がったり、ぼーっとしてしまったりと力を発揮することができません。毎日の勉強や運動で本来の力を出し切れるようしっかりと朝食をとるようにしましょう。



朝ごはんで元気な1日を始めるっさい！

● 全国学校給食週間とは

1946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、通常冬休み期間であるため、1ヶ月後の1月24日から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、全国で給食に関する様々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の行事食は「五目ごはん」です。板橋区では、1970年に給食で米の使用を開始しました。五目ごはんは、板橋区の学校給食と深い関わりのある料理です。