

令和7年 1月分献立表

板橋区立成増小学校

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	木	【鏡開きの献立】 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	★牛乳, ★ぶり, とうふ, とり肉	こめ, さとう, でんぷん, しらたまこ	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, 干し椎茸, 長ねぎ, 青な	647	27.2
10	金	ゆかりごはん みそ肉じゃが カリカリ揚げのサラダ いちご	○	★牛乳, ぶた肉, 赤みそ(辛), 油あげ	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, こま油, 白ごま	ゆかり, たまねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, もやし, ★いちご	627	22.4
14	火	マーボー豆腐丼 わかめスープ ぶどうゼリー	○	★牛乳, ぶた肉, だいたすミート, れいとうとうふ, 赤みそ(甘), とり肉, なまわかめ, 粉寒天	こめ, むぎ, 油, さとう, こま油, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, たら, たまねぎ, だいこん, ぶどうジュース	676	26.6
15	水	きな粉揚げパン(2年1組リクエスト) 肉団子スープ カレーポテト	○	★牛乳, きなこ, ぶた肉, ベーコン	★コッペパン, 揚げ油, クラニューとう, でんぷん, はるさめ, じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, 長ねぎ	632	25.2
16	木	ごはん 黒むつの三味焼き 揚げじゃが入りきんぴら 吉野汁	○	★牛乳, ★むつ, 白みそ(辛), ぶた肉, とり肉	こめ, さとう, ねりごま, 白ごま, じゃがいも, 揚げ油, 干しうどん, でんぷん	しょうが, 長ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, 糸こんにゃく	635	25.9
17	金	キムチチャーハン 卵スープ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳, ぶた肉, とうふ, ★たまご, ★プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, 油, 白ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, ピーマン, はくさい, キムチ, たまねぎ, はくさい, 青な, もも缶, りんご缶, みかん缶	572	21.3
20	月	ガーリックフランス 白いんげん豆のミルクスープ コールスロー	○	★牛乳, とり肉, 白いんげん, ★調理用牛乳, とうにゅう	★ソフトフランスパン, ソフトマーガリン(乳不使用), 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, クリームコーン缶, キャベツ, つぶコーン	604	24.5
21	火	【学びのエリア献立】 ごはん 鶏ちゃん焼き 呉汁 みかん	○	★牛乳, とり肉, 赤みそ(辛), とうふ, だいたす, 白みそ(辛)	こめ, さとう, 油, でんぷん, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 青な, みかん	651	28.1
22	水	コーンピラフ ビーンズオムレツ ABCマカロニスープ(2年2組リクエスト)	○	★牛乳, とり肉, だいたす, ロースハム, ★たまご	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用), マカロニ	たまねぎ, にんじん, つぶコーン, ピーマン, パセリ, にんにく, キャベツ, 青な	650	26.8
23	木	【あまつつ給食】 醤油ラーメン(2年3組リクエスト) ひじきの春巻き	○	★牛乳, ぶた肉, ひじき	ちゅうかめん, 油, でんぷん, こま油, はるさめ, さとう, こむぎこ, 春巻きの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, はくさい, つぶコーン, 青な, 長ねぎ, しめじ, えのきたけ	572	23.6
24	金	【学校給食週間・板橋ふれあい農園会給食】 大根めし ☆さわらの板橋区産ねぎみそ焼き ☆もずく入り卵のすまし汁	○	★牛乳, ぶた肉, ★さわら, 白みそ(辛), とうふ, もずく, ★たまご	こめ, むぎ, こま油, 白ごま, でんぷん	干し椎茸, にんじん, だいこん, はくさい, だいこん葉, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, 青な	586	29.8
27	月	【学校給食週間・タイムスリップ給食】 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ もも缶	○	★牛乳, ぶた肉, だいたす	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, セロリ, トマトピューレ, キャベツ, ブロッコリー, つぶコーン, もも缶	576	22.9
28	火	【学校給食週間・タイムスリップ給食】 ごはん 鮭の塩焼き ◆小松菜のしょうゆ和え【鉄分強化】 すいとん	○	★牛乳, ★塩鮭, とり肉	こめ, こむぎこ	こまつな, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 干し椎茸	591	27.1
29	水	【学校給食週間・タイムスリップ給食】 コッペパン いちごジャム くじらのマリアソース ゆでキャベツ ワンタンスープ	○	★牛乳, くじら肉, ぶた肉	★コッペパン, いちごジャム, でんぷん, こむぎこ, 揚げ油, さとう, 油, ウェーブワンタン, こま油	しょうが, キャベツ, にんにく, にんじん, もやし, はくさい, チンゲンサイ	616	29.1
30	木	【学校給食週間・タイムスリップ給食】 五目ごはん きびなこの唐揚げ いものこ汁	○	★牛乳, とり肉, 油あげ, ★きびなご, とうふ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, こめこ, 揚げ油, さといも, さつまいも	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, さやいんげん, 長ねぎ, 青な	590	24.5
31	金	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまドレッシングサラダ ぼんかん	○	★牛乳, 炊き込みわかめ, とり肉	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう, でんぷん, ねりごま, 白すりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, つぶコーン, ぼんかん	627	20.4

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。
※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
◆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：朝ごはんて体を温めよう



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	552	616	694	22.9	25.3	28.3
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

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！