

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	金	【学びのエリア献立】 オリジナル七草うどん ちくわの二色揚げ	○	★牛乳、とり肉、★たまご、 ★焼き竹輪、あおさこ	うどん、油、こむぎこ、揚げ油	にんじん、だいこん、だいこん葉、 はくさい、かぶ、かぶ葉、長ねぎ、 干し椎茸、せり	573	26.4
13	火	ゆかりごはん みそ肉じゃが だいず 大豆とごぼうのチップス	○	★牛乳、ぶた肉、赤みそ、だいず	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、でんぶん、揚げ油	ゆかり、たまねぎ、にんじん、 糸こんにゃく、さやいんげん、 ごぼう	618	19.8
14	水	セサミトースト ◆レンズ豆のシチュー コールスロー	○	★牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ベーコン	★しょくパン、白すりごま、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 グラニューとう、油、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、つぶコーン	581	22.4
15	木	【あまつこ給食】 ごはん あかうおのマヨみそ焼き <u>和風きのこサラダ</u> けんちん汁	○	★牛乳、★あかうお、白みそ、 なまわかめ、ぶた肉、とうふ	こめ、マヨネーズ(卵不使用)、 さとう、油、じゃがいも	しょうが、しめじ、えのきだけ、 キャベツ、にんじん、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、こんにゃく、 長ねぎ	591	25.8
16	金	麦ごはん 豆腐のカレー煮 かいそう 海藻サラダ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳、れいとう豆腐、 ぶた肉、海草ミックス、 ★ブレンヨ-グルト	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、つぶコーン、 チンゲンサイ、キャベツ、 ★もも缶、★りんご缶、パイン缶	659	23.4
19	月	こぎつねごはん ひじき入り卵焼き たんじろ 豚汁	○	★牛乳、油あげ、とり肉、ひじき、 ★たまご、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	こめ、もち米、油、さとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ	651	30.8
20	火	【板橋ふれあい農園会給食】 だいこん 大根めし ☆さわらの板橋区産ねぎみそ焼き ☆うどん入り五目汁	○	★牛乳、ぶた肉、★さわら、 白みそ、とり肉、とうふ	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、 干しうどん	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	587	30.7
21	水	ガバオライス ビーフンスープ パインゼリー	○	★牛乳、とり肉、だいずミート、 ぶた肉、とうふ、粉寒天	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、ビーフン	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、赤パプリカ、 バジル、チンゲンサイ、長ねぎ、 にら、パイン缶、パインジュース	663	26.5
22	木	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 白菜のみそ汁 いよかん	○	★牛乳、とり肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	こめ、でんぶん、こむぎこ、 じゃがいも、揚げ油、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、つぶコーン、 さやいんげん、はくさい、 長ねぎ、こまつな、いよかん	672	23.1
23	金	たまごドッグ 米粉入りクリームスープ みかん	○	★牛乳、★たまご、とり肉、 ★調理用牛乳、とうにゅう	★コッペパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、さとう、 じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんにく、にんじん、 キャベツ、エリンギ、みかん	591	24.4
26	月	【全国学校給食週間・タイムスリップ給食】 ごはん さけ 鮭の塩焼き こまつな 小松菜のしょうゆ和え 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、もやし、 だいこん、長ねぎ、干し椎茸	591	27.2
27	火	【全国学校給食週間・タイムスリップ給食】 チキンカレーライス ゆずドレサラダ	○	★牛乳、とり肉	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 はちみつ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、だいこん、 ゆず	631	18.4
28	水	【全国学校給食週間・タイムスリップ給食】 コッペパン いちごジャム くじらのマリアナソース 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、 でんぶん、こむぎこ、揚げ油、 さとう、油、ウェーブワンタン、 ごま油	しょうが、キャベツ、にんにく、 にんじん、だいこん、もやし、 チンゲンサイ	617	29.0
29	木	【全国学校給食週間・タイムスリップ給食】 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ もも缶	○	★牛乳、ぶた肉、だいず	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、 つぶコーン、もも缶	585	22.7
30	金	【全国学校給食週間・タイムスリップ給食】 五目ごはん ししゃものピリ辛焼き なまめ 生揚げのみそ汁	○	★牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、 ★ししゃも、なまあげ、白みそ、 赤みそ	こめ、むぎ、油、さとう	にんじん、ごぼう、干し椎茸、 さやいんげん、しょうが、 にんにく、だいこん、長ねぎ、 こまつな	577	27.4

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：朝ごはんだけで体を温めよう



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	549	612	690	22.8	25.2	28.1
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！