

# 令和8年 1月分献立表

板橋区立成増小学校

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】 オリジナル麺うどん ちくわの二色揚げ	○	★牛乳,とり肉,★たまご, ★焼き竹輪,あおざこ	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 大豆とごぼうのチップス	○	★牛乳,ぶた肉,赤みそ,だいす	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, ボイルトマト,トマトピューレ, キャベツ,つぶコーン	581	22.4
15	木	【あまっこ給食】 ごはん あかうおのマヨみそ焼き 和風きのこサラダ 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,えのきたけ, 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 海藻サラダ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳,れいとうどうふ, ぶた肉,海草ミックス, ★フレンヨ-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, チングンサイ,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 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】 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	ガパオライス ビーフンスープ パインゼリー	○	★牛乳,とり肉,だいすミート, ぶた肉,とうふ,粉蒸天	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,ビーマン,赤バブリカ, バジル,チングンサイ,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 鮭の塩焼き 小松菜のしようゆ和え 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, チングンサイ	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,セロリー, 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 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



※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に共通の献立です。

◆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！