



日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
14 火	キーマカレー 野菜と大根のサラダ プリン	○	こめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、 なまわかめ、 たまご 、 ちょうりよう牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 キャベツ、にんじん、みずな、だいこん	672	26.1
15 水	【小正月の行事食】 豚肉と冬野菜のかけうどん あずき入り抹茶蒸しパン	○	れいとううどん、油、さといも、 さつまいも、あげ油、水あめ、 はちみつ、 白ごま 、 こむぎこ 、 さとう、 バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、 たまご 、あずき	だいこん、にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ	599	24.4
16 木	ごはん 魚(本ぶりの)照り焼き 大根と人参の酢の物 白玉汁	○	こめ、むぎ、さとう、しらたまこ	牛乳、さかな、とうふ、とり肉	しょうが、だいこん、にんじん、 はくさい、ほししいたけ、長ねぎ、 青な	659	29.3
17 金	【鉄分強化】 ガーリックトースト ◆レンズ豆のスープ みかん	○	食パン 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 みかん	599	21.5
20 月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング りんご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 油	牛乳、とり肉、 たまご 、 油あげ、なまわかめ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、にんじん、もやし、 つぶコーン、にんにく、 りんご	655	24.3
21 火	ココア揚げパン ワンタンスープ ごまドレッシングサラダ	○	コッペパン、あげ油、 グラニューとう、油、 ウェーブワンタン、ごま油、 練りごま、 白ごま 、さとう	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 青な、しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、つぶコーン	608	26.0
22 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、はるさめ	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、 赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、もやし	667	24.3
23 木	みそラーメン スティックスイートポテト	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぶん、 さつまいも、あげ油、水あめ、 はちみつ	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、赤みそ、白みそ、 ぶた肉、ひじき	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、長ねぎ、青な	650	22.2
24 金	【ふれあい農園会給食】 大根めし ★魚(助産たら)の板橋区産ねぎみそ焼き しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま でんぶん	牛乳、ぶた肉、さかな、 白みそ、 たまご 、なまわかめ、 とり肉	ほししいたけ、にんじん、だいこん、 はくさい、だいこん葉、しょうが、 ★長ねぎ 、玉ねぎ、しめじ	624	30.4
27 月	キムチチャーハン 香味野菜とビーフのスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、油、ごま油、 白ごま 、 ビーフン	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、 プレーンヨーグルト	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、 しょうが、にんにく、ちんげんさい、 長ねぎ、にら、 おうとう 、 パイ 、 みかん	609	18.3
28 火	【タイムスリップ給食】 五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 茶養みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 あげ油	牛乳、だいた、ひじき、 とり肉、油あげ、ししやも、 あおさこ、とうふ、白みそ、 赤みそ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、 長ねぎ、青な	607	27.0
29 水	スパゲッティミートソース じゃこサラダ オレンジ	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、 さとう、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、 ピザチーズ 、ちりめんじゃこ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 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、 キャベツ、赤パプリカ、つぶコーン、 オレンジ	657	27.9
30 木	【東京都の特産物】 ごはん 魚(さば)の塩麹焼き 野菜のごま酢あえ あしたば麺入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、 あしたばうどん	牛乳、さかな、なまわかめ、 とうふ	キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	601	26.5
31 金	ゆかりごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ツナサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、油あげ、 ツナ	ゆかり、玉ねぎ、ごぼう、 こんにやく、にんじん、青な、 えだまめ、きゅうり、キャベツ、 もやし、にんじん	615	25.1

出典：いらすとや

毎月19日は食育の日です

1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんを体で温めよう



※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。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆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。

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	564	629	710	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

～全国学校給食週間～

1947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、通常冬休みの期間であるため、1か月後の1月24日から1月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に、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。板橋区立紅梅小学校の全国学校給食週間行事は「五目ごはん」です。板橋区では1971年、給食に米の使用を始めました。五目ごはんは板橋区の学校給食と深いかわりのある料理です。

