



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)
13	火	ごはん とりの照り焼き 白玉汁 おとなのぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、 れいとうしらたま	牛乳、とり肉、ぶた肉、かんでん	しょうが、にんじん、はくさい、 長ねぎ、青な、ぶどうジュース	604	24. 4
14	水	七草うどん さつま芋と小豆の蒸しパン	○	れいとううどん、油、さつまいも、 はくりきこ、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 小豆、たまご、ちょうりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 せり、かぶ、玉ねぎ、ほししいたけ	610	23. 6
15	木	【あまつっこ給食】 ごはん 魚(鰯)の西京みそ焼き ☆きのこサラダ すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さわら、白みそ、 なまわかめ、とうふ	しめじ、えのきたけ、キャベツ、 にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	593	26. 7
16	金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ デコボン	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、デコボン	618	22. 3
19	月	あぶたま丼 蓼わかめサラダ りんご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 白ごま、油、ごま油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、 くきわかめ	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、りんご	674	24. 8
20	火	【ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚(助宗たら)の板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とりひき肉、助宗たら、 白みそ、たまご	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、えのきたけ	620	29. 1
21	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え いちご	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、 もやし、青な、しょうが、いちご	598	20. 3
22	木	ごはん 魚(生鮭)の塩麹焼き 生揚げと青菜の煮浸し うどん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、あしたばうどん	牛乳、生ざけ、なまあげ	青な、にんじん、だいこん、玉ねぎ	619	27. 9
23	金	キャラメル揚げパン ワントンスープ みそドレッシングサラダ	○	コッペパン、あげ油、 ミルメークキャラメル、油、 こめワントン、ごま油、さとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 青な、しょうが、キャベツ	593	22. 1
26	月	【全国学校給食週間 行事食】 ☆五目ごはん ししゃものから揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 はくりきこ、あげ油、さといも、 さつまいも	牛乳、だいち、ひじき、とり肉、 油あげ、ししゃも、白みそ、赤みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 しょうが、だいこん、長ねぎ、青な	610	24. 8
27	火	スパゲッティミートソース 大根サラダ スイートポテト	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 ごむぎこ、バター、白ごま、さとう、 さつまいも	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、 ピザチーズ、 ちょうりょう牛乳、生クリーム	にんにく、セロリー、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、だいこん、つぶコーン	695	25. 9
28	水	麻婆豆腐丼 野菜の中華醬油和え オレンジ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいち、とうふ、 赤みそ、なまわかめ	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、オレンジ	672	28. 1
29	木	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 油、さといも	牛乳、けずりぶし、とりひき肉、 たまご、とうふ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	612	26. 0
30	金	コッペパン(いちごジャム) くじらの竜田揚げ コーンクリームスープ	○	コッペパン、いちごジャム、 でんぶん、さとう、じゃがいも、油、 こめこ、バター	牛乳、くじら肉、ペーコン、 ちょうりょう牛乳、生クリーム	しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 クリームコーン、パセリ	601	27. 6

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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、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。

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	558	623	702	22.9	25.3	28.2
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。板橋区立小の全国学校給食週間行事食は「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。

