

令和8年 1月分献立表

板橋区立紅梅小学校

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, かんてん	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, 黒ざとう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, 小豆, たまご, ちゅうりょう牛乳	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	【あまっこ給食】 ごはん 魚(鰯)の西京みそ焼き ✿きのこサラダ すまじ汁	○	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, じやがいも	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, テコボン	618	22.3
19 月	あぶたま丼 茎わかめサラダ 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, じやがいも, 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, じやがいも, 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 うどん入りすまじ汁	○	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 ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	コッペパン, あげ油, ミルマークキャラメル, 油, こめこワンタン, 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 いものご汁	○	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, だいす, 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, ちゅうりょうぎゅうにゅう, 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 野菜の中華醤油和え 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, だいす, 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, じやがいも, 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, じやがいも, 油, こめこ, バター	牛乳, くじら肉, ベーコン, ちゅうりょう牛乳, 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



※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。

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	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つてもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。

板橋区立小学校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かわりのある料理です。

