

令和8年 1月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生)	
			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)
9 金	ごはん ブリの照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	ごめ, むぎ, さとう, しらたまこ	牛乳, さかな(ブリ), とうふ, とり肉	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, 長ねぎ, 青な	601	26.6
13 火	ごはん エコふりかけ 和風卵焼き けんちん汁	○	ごめ, むぎ, さとう, ジャガイも, 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
14 水	【鉄分強化】 セサミトースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(ステイックパン) 	○	食パン, マーガリン(乳不使用), 白すりごま, さとう, 油, ジャガイも	牛乳, レンズまめ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, くだもの(パイン)	612	21.8
15 木	【あまつっこ給食】 ごはん サワラの西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) すまし汁	○	ごめ, むぎ, さとう, 白ごま	牛乳, さかな(サワラ), 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	600	26.9
16 金	キーマカレー レモンドレサラダ	○	ごめ, むぎ, 油, さとう, こむぎこ	牛乳, ぶたひき肉, だいす	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, ポイントマト, キャベツ, もやし, だいこん, レモン	642	23.0
19 月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え くだもの(みかん)	○	ごめ, むぎ, 油, ジャガイも, 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, くだもの(みかん)	599	20.3
20 火	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ◆カレイの板橋区産ねぎみそ焼き かきたま汁	○	ごめ, むぎ, ごま油, 白ごま, ジャガイも, でんぶん	牛乳, とりひき肉, さかな(カレイ), 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	ガーリックトースト コーンクリームシチュー くだもの(黄桃缶)	○	食パン, マーガリン(乳不使用), ジャガイも, 油, こむぎこ	牛乳, とり肉, ちゅうりょう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, 青な, くだもの(黄桃缶)	604	20.2
22 木	冬野菜のかけうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	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, たまご, ちゅうりょう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほしいたけ	587	22.3
23 金	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え	○	ごめ, 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, ほしいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, もやし	634	27.8
26 月	ごはん サケの塩焼き 生揚げと青菜の煮浸し うどん入りすまし汁	○	ごめ, さとう, ほしうどん	牛乳, さかな(サケ), なまあげ	青な, にんじん, だいこん, 玉ねぎ	617	27.6
27 火	あぶたま丼 茎わかめサラダ くだもの(柑橘)	○	ごめ, 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, くだもの(柑橘)	674	24.8
28 水	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, グラニューとう, 油, ウェーブワンタン, 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	585	21.8
29 木	スパゲッティミートソース 大根サラダ くだもの(りんご)	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, バター, 白ごま, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいす, ピザチーズ	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, もやし, つぶコーン, くだもの(りんご)	610	24.7
30 金	五目ごはん くじらの童田揚げ いものこ汁	○	ごめ, むぎ, さとう, でんぶん, 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, くじら肉, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほしいたけ, しょうが, だいこん, 長ねぎ, 青な	668	27.2



※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-ミンド、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	554	618	696	22.3	24.7	27.5
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

深いかわりのある料理です。