

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)
9	金	ごはん ブリの照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ、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	○	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
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(スティックパイン)	○	食パン、マーガリン(乳不使用)、 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、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	○	こめ、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 レモンレサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、だいず	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、ボイルトマト、 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)	○	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、 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	○	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、 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)、 じゃがいも、油、こむぎこ	牛乳、とり肉、ちょうりよう牛乳、 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、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 たまご、ちょうりよう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 玉ねぎ、ほししいたけ	587	22.3
23	金	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え	○	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、だいず、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	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	○	こめ、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)	○	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、 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、だいず、 ビザチーズ	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 くじらの竜田揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 あげ油、さといも、 さつまいも	牛乳、だいず、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、ほししいたけ、 しょうが、だいこん、長ねぎ、青な	668	27.2

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、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：朝ごはんを体で温めよう



～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。  
板橋区立小学校的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。

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