

令和8年 1月分献立表

板橋区立三園小学校

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)
9	金	大根めし 魚の塩こうじ焼き かきたま汁	○	米 押麦 ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 魚 豆腐 たまご わかめ	ほししいたけ にんじん 大根 だいこんの葉 白菜 えのきたけ ★青菜	613	30.2
12	月	成人の日						
13	火	麻婆豆腐丼 野菜の中華醬油和え	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	牛乳 ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん ★青菜 たけのこ ほししいたけ キャベツ ★長ネギ もやし	637	28.2
14	水	ホットチリドッグ チキンポトフ スティックパイン	○	コッペパン 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ピザチーズ とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ スティックパイン	585	26.1
15	木	ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ すまし汁 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 砂糖	牛乳 魚 白みそ わかめ とり肉 豆腐	しめじ えのきたけ キャベツ にんじん 大根 ★青菜	599	26.8
16	金	しっぽくうどん ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(みかん) 【郷土料理・鉄分強化献立】	○	うどん 油 でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 高野豆腐	にんじん 大根 白菜 ★青菜 こんにゃく ★長ネギ ほししいたけ みかん	585	25.7
19	月	あぶたま丼 茎わかめサラダ	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 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 キャベツ にんじん もやし	650	25.6
20	火	ごはん ☆魚の板橋区産塩ねぎソース さつまいもの豆乳みそ汁 【板橋区ふれあい農園会給食】	○	米 押麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 魚 とり肉 白みそ 赤みそ 豆乳	しょうが ☆長ネギ 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ★青菜	615	26.0
21	水	セサミトースト ◆レンズ豆のトマトスープ フレンチサラダ 【鉄分強化献立】	○	食パン 白すりごま ソフトマーガリン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 とり肉	にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん ボイルトマト キャベツ 粒コーン缶	605	22.1
22	木	ごはん ひじきとごまのふりかけ とり肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え	○	米 押麦 白ごま 油 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 ひじき 花かつお とり肉 赤みそ	玉ねぎ こんにゃく にんじん もやし ★青菜 しょうが	621	20.6
23	金	ルーロー飯風 ルオボタン りんご 【世界の料理：台湾】	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ たけのこ ★青菜 ほししいたけ しょうが にんにく 大根 にんじん ★長ネギ りんご	598	23.3
26	月	五目ごはん ししゃもの素焼き 練りごま入りみそ汁 【タイムスリップ給食】	○	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも 練りごま	牛乳 ひじき とり肉 油あげ ししゃも 赤みそ 白みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく 大根 白菜 ★青菜	595	27.8
27	火	麦ごはん 魚の塩焼き あまからおひたし すいとん汁 【タイムスリップ給食】	○	米 押麦 小麦粉	牛乳 魚 花かつお とり肉 油あげ	★青菜 もやし にんじん 大根 ほししいたけ ★長ネギ	643	30.7
28	水	あげパン 野菜のごま酢あえ クリームシチュー 【タイムスリップ給食】	○	コッペパン 砂糖 白ごま 油 小麦粉 じゃがいも バター 生クリーム	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	キャベツ ★青菜 もやし にんじん しょうが 白菜 粒コーン缶	589	21.2
29	木	ミートソースパグティ コーンサラダ スティックパイン 【タイムスリップ給食】	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ぶたひき肉 大豆 粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん きゅうり トマトピューレ ボイルトマト 粒コーン缶 キャベツ スティックパイン	603	24.8
30	金	キムチチャーハン たまごスープ フルーツヨーグルト 【タイムスリップ給食】	○	米 押麦 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご ブレンヨーグルト	にんじん ビーマン 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 ★青菜 えのきたけ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	596	22.2

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：朝ごはんで体を温めよう



※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。
◆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。
三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

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	546	609	686	23.0	25.4	28.4
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かわりのある料理です。