

# 令和8年 1月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	キーマカレー レモンドレサダ	○	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、 マッシュルーム、ポイルトマト、 キャベツ、もやし、だいこん、 <b>レモン</b>	642	23.0
13	火	ごはん バサの照り焼き 紅白なます 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、バサ、ぶた肉、 れいとうとうふ、油あげ、 赤みそ、白みそ	しょうが、だいこん、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	601	26.6
14	水	あぶたま丼 荳わかめサラダ	○	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	638	24.5
15	木	【あまつこ給食】 ごはん ボンタラの西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつこ) すまし汁	ジョ ア	こめ、むぎ、さとう	ジョア、マスカット、ボンタラ、 白みそ、なまわかめ、 れいとうとうふ	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】 セザミトースト ◆レンズ豆のスープ りんご	○	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、 ポイルトマト、 <b>りんご</b>	612	21.8
19	月	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、ちゅうりゅう牛乳	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
20	火	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ☆アブラ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、アブラカレイ、 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、 <b>☆長ねぎ</b> 、 玉ねぎ、えのきたけ	620	29.1
21	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え りんご	○	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、 れいとうとうふ、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、 <b>りんご</b>	672	28.1
22	木	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え 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、 <b>みかん</b>	598	20.3
23	金	揚げパン ワナンスープ 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、 ウェーブワナタン、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	586	21.9
26	月	ごはん トロニシンの塩麹焼き 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、ほしうどん	牛乳、トロニシン、 れいとうなまあげ	青な、にんじん、だいこん、玉ねぎ	619	27.9
27	火	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん ワカサギのから揚げ 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、だいず、ひじき、とり肉、 油あげ、ワカサギ、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
28	水	スパゲッティミートソース 大根サラダ みかん	○	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、 ピザチーズ	にんにく、セロリ、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、 <b>みかん</b>	610	24.7
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、れいとうとうふ	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	ガーリックトースト コーンクリームシチュー りんご	○	食パン、ソフトマーガリン、 じゃがいも、油、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ちゅうりゅう牛乳、 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、 <b>りんご</b>	604	20.2

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、7-むド、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	550	614	692	22.2	24.5	27.4
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。