

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	さいりょう名			栄養価(中学生) エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
9 金	キーマカレー レモンドレサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,こむぎご	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,ボイルトマト, キャベツ,もやし,だいこん,レモン	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 茎わかめサラダ	○	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,れいとうグリンピース, キャベツ,にんじん,もやし	638 24.5	
15 木	【あまっこ給食】 ごはん ポンタラの西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまっこ) すまじ汁	ジョ ア	こめ,むぎ,さとう	ジョアマスカット,ポンタラ, 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】 セサミースト ◆レンズ豆のスープ りんご	■ 鉄	○	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, ボイルトマト,りんご	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, はくろきこ,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,✿長ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ	620 29.1	
21 水	マーポー豆腐丼 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,だいす, 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,りんご	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,みかん	598 20.3	
23 金	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	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 うどん入りすまじ汁	○	こめ,むぎ,さとう,ほしとうん	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, はくろきこ,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,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	スペゲッティミートソース 大根サラダ みかん	○	スペゲッティ,油,赤ざらめ, こむぎご,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,みかん	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,こむぎご,バター	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,りんご	604 20.2	



※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、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、板橋区の農家の方が生産した農作物を使用しています。

✿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)	中学生 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学生 (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

~全般学校給食週間~

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。