

令和8年 1月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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	キーマカレー レモンドレサラダ 黄桃缶	○	こめ, むぎ, 油, さとう, こむぎこ	牛乳, とりひき肉, だいず	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ゼロリー, マッシュルーム, ポイルトマト, キャベツ, もやし, だいこん, レモン, おうとう	667	23.3
13 火	ごはん 魚のごまみそ焼き 紅白なます 白玉麩入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , ねりごま , しらたまふ	牛乳, さかな (あかうお), 白みそ, とり肉	だいこん, にんじん, はくさい, 長ねぎ, 青な	607	26.7
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, くさわかめ	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, もやし	640	24.7
15 木	【あまっこ給食】 ごはん 魚の塩麹焼き 和風きのこサラダ(あまっこ) いものこ汁	○	こめ, むぎ, さとう, さといも, さつまいも	牛乳, さかな (しまほつけ), 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	605	26.8
16 金	【鉄分強化】 セサミトースト ◆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, じやがいも	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, りんご	612	21.8
19 月	かけきつねうどん 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 , ちようりょう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, ほししいたけ	643	25.4
20 火	【板橋 ふれあい農園会給食】 大根めし ✿魚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 , じやがいも, でんぶん	牛乳, とりひき肉, さかな (さわら), 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, 玉ねぎ , 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 かんきつ類	○	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, かんきつ類	670	28.1
22 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, ジヤがいも, 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
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, とりひき肉, 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	583	21.9
26 月	ごはん 鯨肉の揚げ煮 豚肉とじゃが芋のみそ煮 いちご	○	こめ, むぎ, でんぶん, こむぎこ , あげ油, 油, じやがいも, さとう	牛乳, くじら肉, ぶた肉, 赤みそ	しょうが, 玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, もやし, 青な, いちご	660	27.7
27 火	五目ごはん 小魚のから揚げ TOKYO Xの豚汁 (東京のブランド豚)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, はくりきこ , あげ油, ジヤがいも, さとう	牛乳, だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, こさかな (わかさぎ), ぶた肉 (TOKYO X), とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しょうが, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ	672	29.7
28 水	ソフトめんのミートソース ごまドレシーころサラダ かんきつ類	○	そふとめん, 油, 赤ざらめ, こむぎこ , バター, ジヤがいも, さとう, ねりごま	牛乳, とりひき肉, だいず, 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, きゅうり, つぶコーン, かんきつ類	675	23.9
29 木	ごはん のりの佃煮 魚の塩焼き 生揚げと青葉の煮浸し	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, のり, さかな (さけ), なまあげ	はくさい, 青な, にんじん	581	28.4
30 金	二種フランス(ガーリック&ミルク) コーンクリームシチュー 大根サラダ	○	ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, ジヤがいも, 油, こむぎこ , バター, 白ごま , さとう	牛乳, コンデンスマイルク, とり肉, ちようりょう牛乳 , 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, キャベツ, きゅうり, だいこん, 赤パプリカ	607	21.0



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

※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

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	565	630	711	23.2	25.6	28.6
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	22.4～38.3

ゼンニクボウニウキウシヨウカン

～全國学校給食週間～

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園大賞給食調査実行委員会によると、自らは「五自（ごじ）はん」です。五自（ごじ）はんは板橋区の学園給食と、板橋区では1971年から始めた給食に米の使用を始めました。

板橋区立小学校の全学年校給食週間行事は「五目こはん」です。板橋区では1971年、給食に木の使用を始めました。五目こはんは板橋区の学校給食と密接にかかわりのある料理です。

深いかかわりのある料理です。