

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりよう名			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 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、セロリー、 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 白玉麴入りすまし汁	○	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	640	24.7
15	木	【あまつっこ給食】 ごはん 魚の塩麴焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) 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	○	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、 りんご	612	21.8
19	月	かけつねうどん さつまいも黒糖煮しパン	○	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	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 、 じゃがいも、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、☆ 長ねぎ 、 玉ねぎ、えのきたけ	620	29.1
21	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醬油和え 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、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、 こんにやく、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、じゃがいも、 さとう	牛乳、くじら肉、ぶた肉、赤みそ	しょうが、玉ねぎ、こんにやく、 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、じゃがいも	牛乳、だいず、ひじき、とり肉、 油あげ、こざかな（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、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	672	29.7
28	水	ソフトめんのミートソース ごまドレさいころサラダ かんきつ類	○	そふとめん 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、 さとう、 ねりごま	牛乳、とりひき肉、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、トマトビュッレ、 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 生揚げと青菜の煮浸し	○	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 だいこん 大根サラダ	○	ソフトフランスパン、 ソフトマーガリン、じゃがいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、 白ごま 、 さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、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、キャベツ、きゅうり、だいこん、 赤パプリカ	607	21.0

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-mond、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	22.4～38.9

～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。