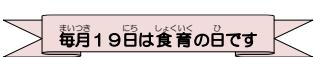


令和8年 1月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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	七草うどん さつまいも蒸しパン	○	れいとううどん,油,さつまいも, こむぎこ,砂糖	牛乳,とり肉,油あげ, 板なしあまぼこ, たまご,豆乳	にんじん,だいこんかぶ,はくさい, ほししいたけ,長ねぎ,青な	607	23.8
13 火	キーマカレー コールスロー くだもの	○	こめ,むぎ,油,さとう,こむぎこ	牛乳,ぶたひき肉,だいず, ツナ油づけ	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,つぶコーンレトルト, きゅうり,りんご	675	22.1
14 水	【あまつっこ給食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) けんちん汁	○	こめ,むぎ,さとう,こんにゃく, 油,じゃがいも	牛乳,あかうお,白みそ, わかめ,とり肉,とうふ	しめじ,えのきだけ,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,青な	646	35.9
15 木	あぶたま丼 野菜のごま酢和え	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, 白すりごま	牛乳,とり肉,たまご,油あげ, わかめ	玉ねぎ,れいとうグリンピース, キャベツ,青な,にんじん,もやし	586	23.8
16 金	【鉄分強化】 セサミストースト ◆レンズ豆のスープ レモンドレサラダ	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, ポイルトマト,つぶコーンレトルト, キャベツ,きゅうり,レモン	619	22.5
19 月	マーボー豆腐丼 揚げワンタンのパリパリサラダ くだもの	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油, でんぶん,ワンタンの皮,あげ油	牛乳,ぶたひき肉,だいず,とうふ, 赤みそ	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, 粒コーンレトルト,青な,みかん	680	28.1
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, でんぶん	牛乳,とりひき肉,かれい, 白みそ,わかめ,たまご	にんじん,だいこん,しょうが, ✿長ねぎ,玉ねぎ,えのきだけ	588	28.2
21 水	みそラーメン【リクエスト】 青のりビーンズボーテ【リクエスト】 くだもの	○	むしちゅうかめん,ごま油,油, 白すりごま,でんぶん, じゃがいも,あげ油	牛乳,ぶたひき肉,赤みそ, 白みそ,だいず,あおさ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, つぶコーンレトルト,長ねぎ, 青な,いちご	634	26.5
22 木	ごはん 魚のピリ辛焼き おかか和え どさんこ汁	○	こめ,むぎ,さとう,油, じゃがいも,バター,	牛乳,めばる,赤みそ,花かつお, ぶた肉,なまあげ,わかめ, 白みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ, きゅうり,にんじん,キャベツ, もやし,粒コーンレトルト, 青な	613	28.8
23 金	ガーリックトースト コーンクリームシチュー フルーツパンチ【リクエスト】	○	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,ちようりよう牛乳, とうにゅう	にんにく,玉ねぎ,にんじん, つぶコーンレトルト, クリームコーン缶, 青な,みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	588	19.1
26 月	【全国学校給食週間 行事食】 五目ごはん 小魚のから揚げ いものご汁	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま, でんぶん,こむぎこ,あげ油, じゃがいも,	牛乳,ひじき,とり肉, 油あげ,ししゃも,とうふ	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, しめじ,えのきだけ,青な	610	27.0
27 火	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き 白菜スープ	○	こめ,むぎ,バター,マーマレード, 油,じゃがいも	牛乳,ベーコン,とり肉,ぶた肉	つぶコーンレトルト,にんじん, 玉ねぎ,にんにく,しょうが,はくさい, 青な	581	23.8
28 水	ごはん 魚の塩麹焼き 油揚げと青菜の煮浸し うどん入り吉野汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,ほしとうん,でんぶん	牛乳,さわら,油あげ, きゅうしょくよう白ちくわ	キャベツ,にんじん,青な,だいこん, はくさい,長ねぎ	592	26.6
29 木	ゆかりごはん 和風卵焼き 豚汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, 油,こんにゃく,白すりごま	牛乳,とりひき肉, たまご,ぶた肉,とうふ, あぶらあげ,赤みそ,白みそ	ゆかり,玉ねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,青な	634	28.0
30 金	テーブルロールパン ポテトミートグラタン【リクエスト】 オニオンドレッシングサラダ くだもの	○	ショートニングパン,じゃがいも, 油,赤ざらめ,さとう	牛乳,ぶたひき肉,大豆, 豆乳クリーム,ピザチーズ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, トマトピュレ,トマトジュース, キャベツ,もやし,青な,にんじん, つぶコーンレトルト,バイン缶	622	25.5



※物資の納入状況や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モード、ごま、くだもの」を大字で表記しています。

調味料および加工品については各校で異なります。

◆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	555	619	698	23.6	26.1	29.2
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つてもらうために、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。