

令和8年 1月分献立表

板橋区立高島第六小学校

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 レモンドレサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	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	642	23.0
13	火	ごはん 魚(沖めだい)の照り焼き 紅白なます 白玉汁	○	こめ、むぎ、さとう、しらたまこ	牛乳、さかな、とうふ、とり肉	しょうが、だいこん、にんじん、 はくさい、長ねぎ、青な	601	26.6
14	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のからし和え くだもの(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、 さやいんげん、もやし、青な、 しょうが、 みかん	598	20.3
15	木	【あまつっこ給食】 ごはん ししゃものピリ辛焼き 和風きのこサラダ(あまつっこ) みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、	牛乳、ししゃも、白みそ、赤みそ、 なまわかめ、とうふ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ、 えのきたけ、キャベツ、 にんじん、はくさい、長ねぎ、青な	593	26.7
16	金	【鉄分強化】 セサミハニートースト ◆レンズ豆のスープ くだもの(いちご)	○	食パン 、 乳不使用ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、はちみつ、 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、 いちご	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、 はくりごこ 、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、 たまご 、とうにゅう	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	ガーリックトースト コーンクリームシチュー サイダーボンチ	○	食パン 、 乳不使用ソフトマーガリン、 じゃがいも、油、こめこ	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 、 みかん 、 はくとう	604	20.2
21	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの(いよかん)	○	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、 いよかん	672	28.1
22	木	【誕生日給食】 あぶたま丼 茎わかめサラダ *1月が誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	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
23	金	【板橋ふれあい農園会給食】 大根めし ☆魚(さば)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、 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
26	月	ごはん 魚(鮭)の塩麴焼き 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、さかな、なまあげ	青な、にんじん、だいこん、玉ねぎ	619	27.9
27	火	揚げパン ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	○	こめこパン 、あげ油、 グラニューとう、油、 こめこワンタン、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
28	水	五目ごはん くじらの竜田揚げ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 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、 くじら肉 、白みそ、赤みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 しょうが、さやいんげん、 だいこん、長ねぎ、青な	610	24.8
29	木	スパゲッティミートソース フレンチサラダ プリン	○	スパゲッティ 、油、 赤ざらめ、こめこ、 乳不使用ソフトマーガリン、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、きゅうり、つぶコーン	610	24.7
30	金	茎わかめ入りごはん 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、たきこみわかめ、 かむかむかわめ、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

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
※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。

毎月19日は食育の日です

1月

の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう

◎栄養指導：朝ごはんを体で温めよう



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。給食の大切さを知ってもらうために、全国で食に関するさまざまな行事が行われています。
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。