

# 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, ポイントマト, キャベツ, もやし, だいこん, レモン	642	23.0
13 火	ごはん 魚(沖めたい)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, じやがいも, 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, じやがいも,	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, ポイントマト, 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, はくりきこ, 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 サイダーポンチ	○	食パン, 乳不使用ソフトマーガリン, じやがいも, 油, こめこ	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, クリームコーン, 青な, りんご, みかん, はくとう	604	20.2
21 水	マーポー豆腐丼 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, だいす, 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ヶ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, じやがいも, 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, 玉ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ	620	29.1
26 月	ごはん 魚(鮭)の塩麹焼き 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, だいす, 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, だいす, 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, トマトピューレ, キャベツ, キュウリ, 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, じやがいも, 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。

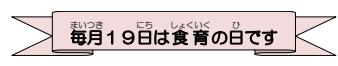
※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、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	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。給食の大切さを知つてもらうために、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かわりのある料理です。