



令和7年度 1月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8	木		始業式 ◆給食はありません◆					
9	金	○	冬野菜のカレーライス	●リクエスト給食 ●青のりビーンズポテト	★牛乳、豚肉、★大豆、あおさこ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、さつまいも、薄力粉、油、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、れんこん、かぶ、かぶ(葉)、バナナ、★りんご	837 kcal 29.0 g 25.9 g
12	月		成人の日					
13	火	○	麦ご飯	のりの佃煮 ●お正月メニュー ●おみくじコロケ さわにわん	★牛乳、のり、豚ひき肉、ウィンナー、ツナ油漬、鶏肉、生わかめ	学校給食用無洗米、押麦、砂糖、じゃがいも、油、薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、炒め油	玉葱、人参、粒コーン缶、ごぼう、大根、たけのこ水煮、長葱	766 kcal 22.8 g 21.6 g
14	水	○	ごぼうピラフ	ふかのマスタード焼き ポテたまトマトスープ	★牛乳、鶏肉、ベーコン、★ふか、豚肉、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、白ごま、じゃがいも、でんぷん	人参、ごぼう、玉葱、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、生姜、にんにく、ポイルトマト、青菜	759 kcal 35.7 g 26.1 g
15	木	○	●小正月メニュー 冬野菜うどん	ごま和え 手作りぜんざい	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、生わかめ、小豆、★絹ごし豆腐	うどん、油、炒め油、里芋、でんぷん、白すりごま、練りごま、三温糖、砂糖、白玉粉	人参、大根、白菜、干し椎茸、かぶ、かぶ(葉)、青菜、長葱、キャベツ、もやし	752 kcal 29.5 g 22.1 g
16	金	○	黒砂糖コッペ	チキングラタン 野菜スープ くだもの(はれひめ)	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、★豆乳、★ピザチーズ、豚肉、ベーコン	★黒砂糖パン、マカロニ、炒め油、じゃがいも、薄力粉、★バター、油、ソフトパン粉	人参、玉葱、セロリー、キャベツ、青菜、★はれひめ	772 kcal 28.6 g 29.3 g
19	月	○	●食育の日メニュー (秋田県) ゆかりご飯	めばるのごまみそ焼き きりたんぼ汁	★牛乳、★めばる、★白みそ(甘)、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、練りごま、炒め油、きりたんぼ	ゆかり、大根、白菜、人参、ごぼう、糸こんにゃく、しめじ、えのきたけ、長葱、せり	756 kcal 30.7 g 20.7 g
20	火	○	●受験応援メニュー ソース勝つ(カツ)丼	ゆで野菜のごま和え もずく汁	★牛乳、豚モモ肉、もずく	学校給食用無洗米、米粒麦、薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、三温糖、砂糖、ごま油、白ごま、白玉麴	キャベツ、青菜、もやし、人参、白菜、玉葱	780 kcal 30.5 g 24.7 g
21	水	○	ハニートースト	マカロニのトマト煮 コーンサラダ	★牛乳、鶏肉	★食パン、はちみつ、★バター、油、マカロニ、じゃがいも、炒め油、砂糖	人参、玉葱、セロリー、にんにく、ポイルトマト、キャベツ、小松菜、粒コーン缶	757 kcal 26.9 g 28.2 g
22	木	○	かおりご飯	ツナ入り卵焼き 白菜のみそ汁 黄桃ヨーグルト	★牛乳、ツナ油漬、★たまご、★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)、★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、油、でんぷん	かおり、玉葱、人参、白菜、青菜、えのきたけ、黄桃缶	774 kcal 29.2 g 22.3 g
23	金	○	キムチチャーハン	🌸ふれあい農園会給食 🌸ぶりの板橋区産長ねぎソース 中華スープ くだもの(みかん)	★牛乳、豚肉、★ぶり、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん、緑豆春雨(乾)	玉葱、人参、白菜キムチ、ピーマン、🌸長葱、生姜、にんにく、大根、えのきたけ、青菜、★みかん	766 kcal 34.7 g 22.4 g
26	月	○	●世界の料理メニュー(中国) 麻婆豆腐丼	海藻サラダ フルーツポンチ	★牛乳、★豆腐、豚ひき肉、★赤みそ(辛)、★八丁みそ、海草ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん、油	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、きくらげ、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、粒コーン缶、西洋梨缶、黄桃缶、みかん缶	830 kcal 29.7 g 22.4 g
27	火	○	●板橋区で最初の米飯給食 ●五目ご飯	さばの塩焼き かきたま汁	★牛乳、鶏肉、★大豆、★油揚げ、★さば、★たまご	学校給食用無洗米、炒め油、砂糖、白玉麴、でんぷん	たけのこ水煮、ごぼう、人参、干し椎茸、玉葱、えのきたけ、青菜	763 kcal 37.3 g 29.3 g
28	水	○	●昭和20年代の給食 ミルクパン	くじらの揚げ煮 キャベツサラダ クリームシチュー	★牛乳、くじら肉、鶏肉、★調理用牛乳、★粉チーズ	★ミルクパン、でんぷん、薄力粉、揚げ油、砂糖、油、さつまいも、炒め油、★バター	生姜、キャベツ、人参、玉葱、ブロッコリー	768 kcal 38.5 g 30.7 g
29	木	○	わかめと青菜のご飯	ししゃものごま焼き ◆鉄分強化メニュー ◆生揚げとジャガイモの そぼろ煮	★牛乳、炊き込みわかめ、★ししゃも、★冷凍生揚げ、鶏ひき肉、★大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、薄力粉、白ごま、三温糖、炒め油、じゃがいも、でんぷん、ごま油	青菜、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、冷凍グリーンピース	758 kcal 34.9 g 25.0 g
30	金	○	みそラーメン	スティックスウィートポテト	★牛乳、豚肉、★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	中華めん、油、炒め油、ごま油、でんぷん、白ごま、さつまいも、揚げ油、水あめ、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、もやし、にら、粒コーン缶、長葱	771 kcal 25.9 g 23.6 g

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎給食委員で後期のリクエスト給食のアンケートを行いました。1月9日は、全校リクエストで副菜・第1位「青のりビーンズポテト」が出ます。

◎1月13日は、「お正月メニュー」としておみくじコロケが出ます。

◎1月15日は、「小正月メニュー」です。

◎1月19日は、「食育の日メニュー」です。毎月19日は食育の日です。今月は、秋田県の郷土料理です。

◎1月20日は、「受験応援メニュー」としてソース勝つ(カツ)丼が出ます。

◎1月23日～29日は、「志五中学校給食週間」です。

- ・1月23日は、「🌸ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家から「長ねぎ」が届きます。
- ・1月26日は、「世界の料理メニュー(中国)」です。
- ・1月27日は、「板橋区で最初の米飯給食」として五目ご飯が出ます。
- ・1月28日は、「昭和20年代の給食」を再現しました。
- ・1月29日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	774	30.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4