



令和4年1月分献立表



板橋区立板橋第五小学校

日	曜日	こんだて	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)
12	水	カレーライス 和風サラダ	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ, なまわかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ポイルトマト, りんご, キャベツ, つぶコーン, だいこん	622	19.9
13	木	かけきつねうどん 大学芋	れいとううどん, 油, さとう, さつまいも, あげ油, 水あめ, 黒ごま	牛乳, ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, 青な, キャベツ, ながねぎ, ほししいたけ	630	23.5
14	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごま酢	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, 油あげ, なまわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, ながねぎ, 青な, キャベツ, もやし	627	28.3
17	月	八宝麺 ガーリックポテト みかん	むしちゅうかめん, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, いか, むきえび, うずらたまご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, ながねぎ, チンゲンサイ, くだもの	604	24.6
18	火	ひよこライス 魚のバーベキューソース(揚げ) せん切り野菜のスープ	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, 油	牛乳, ひよこまめ, ウィンナー, 魚, ベーコン	にんじん, パセリ, りんご, にんにく, ながねぎ, 玉ねぎ, はくさい, だいこん, えのきたけ	669	26.1
19	水	〈食育の日〉 わかめごはん 切干大根の卵焼き せんべい汁	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, かやきせんべい	牛乳, たきこみわかめ, ぶたひき肉, たまご, とり肉	きりぼしだいこん, にんにく, ながねぎ, いとこんにやく, だいこん, ほししいたけ, はくさい, 青な	628	24.6
20	木	〈板橋ふれあい農園会給食〉 菜飯 ☆魚の板橋区産長ねぎソース けんちん汁	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 魚, ぶた肉, とうふ	青な, ☆ながねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん	598	27.1
21	金	ごま揚げパン レンズ豆のシチュー みかん	コッペパン, あげ油, 白すりごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, レンズ豆, ぶた肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, ポイルトマト, パセリ, くだもの	628	23.4
24	月	〈全国学校給食週間の行事食〉 ★五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ みそ汁	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, だいず, ひじき, ぶた肉, 油あげ, ししゃも, あおさこ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, はくさい, 玉ねぎ	623	30.6
25	火	黒砂糖パン ポテトグラタン コーンと野菜のサラダ	黒コッペパン, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, なまクリーム, ソフトパンこ, さとう, 白ごま	牛乳, 白いんげん, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, こなチーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, つぶコーン, にんじん	612	22.3
26	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ りんご	こめ, むぎ, 油, 白ごま, せいかようこめこ, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, とうふ	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, だいこん, ながねぎ, しょうが, ばんのうねぎ, くだもの	618	23.5
27	木	〈あまつっこ給食〉 ごはん ★さんがやき(あまつっこ給食) 豆腐とわかめのすまし汁	こめ, むぎ, でんぷん, 白ごま, 油	牛乳, ムロアジミンチ, ぶたひき肉, 赤みそ, たまご, とうふ, なまわかめ	しょうが, ながねぎ, にんじん, だいこん, はくさい	602	28.0
28	金	スパゲッティミートソース フレンチサラダ ミニトマト	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, バター, 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, つぶコーン, くだもの	624	24.4
31	月	ごはん 茎わかめのつくだ煮 魚の照り焼き かんぴょうの卵とじ汁	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも	牛乳, くきわかめ, 花かつお, 魚, たまご	しょうが, かんぴょう, にんじん, だいこん, ながねぎ, 青な	608	27.3

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

××××××××××××××××



※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。
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、たまご、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、
 「アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入し児童生徒に提供しています。

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	557	621	700	22.9	25.3	28.2
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8

～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。板橋区立小学校の全国学校給食週間行事食は「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くかかわりのある料理です。