



# 令和4年1月分献立表



板橋区立赤塚新町小学校

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	大根めし 鯖のカレー焼き さつまいも汁	牛乳 こめ,ごま油,白ごま,油,じゃがいも	牛乳,ぶた肉,さば,とり肉,油あげ,とうふ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	干し椎茸,にんじん,だいこん,だいこん葉,にんにく,しょうが,長ねぎ,ごぼう,青な	656	30.0
13	木	関西風かけわかめうどん 磯辺もち フルーツポンチ	牛乳 れいとううどん,油,さとう,角もち	牛乳,なまわかめ,とり肉,油あげ,笹かまぼこ,焼きのり	にんじん,青な,長ねぎ,はくさい,干し椎茸,パイン缶,おうとう缶,みかん缶	658	24.5
14	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごま酢	牛乳 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,干し椎茸,たけのこ水煮,長ねぎ,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 くだもの	牛乳 むし中華めん,油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	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,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,もやし,はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ,くだもの	589	24.6
18	火	〈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	牛乳 こめ,白ごま,さとう,油,じゃがいも	牛乳,さかな,ぶた肉,とうふ	青な,長ねぎ,ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん	601	27.0
19	水	〈食育の白〉 にんじんごはん 切干大根の卵焼き せんべい汁	牛乳 こめ,油,じゃがいも,かやきせんべい	牛乳,とり肉,たまご,とり肉	にんじん,きりぼしだいこん,にんにく,長ねぎ,糸こんにゃく,だいこん,干し椎茸,はくさい,青な	608	23.8
20	木	練りごまトースト ポークビーンズ カルピスゼリー	牛乳 食パン,ソフトマーガリン,ねりごま,白ごま,グラニューとう,油,じゃがいも,赤ざらめ,さとう	牛乳,ぶた肉,だいす,粉寒天	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ポイルトマト,パセリ,パイン缶	621	24.9
21	金	ひよこライス 魚のバーベキューソース せん切り野菜のスープ	牛乳 こめ,でんぷん,揚げ油,さとう,油	牛乳,ひよこめ,ウィンナー,さかな,ベーコン	にんじん,パセリ,りんご,にんにく,長ねぎ,たまねぎ,はくさい,だいこん,えのきたけ	672	26.0
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	牛乳 こめ,さとう,せいかようこめ,揚げ油,じゃがいも	牛乳,だいす,ひじき,とり肉,油あげ,ししゃも(生干し),あおさ(素干し),とうふ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,さやいんげん,はくさい,たまねぎ	625	29.6
25	火	黒砂糖コッペパン ポテトグラタン コーンと野菜のサラダ	牛乳 黒ざとうコッペパン,じゃがいも,油,こむぎこ,バター,生クリーム,ソフトぱんこ,さとう	牛乳,白いんげん,とり肉,調理用牛乳,とうにゅう,粉チーズ	たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,粒コーン缶,にんじん	605	22.1
26	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ ぶどうゼリー	牛乳 こめ,油,白ごま,せいかようこめ,ごま油,さとう	牛乳,ぶた肉,とり肉,とうふ,粉寒天	にんじん,ピーマン,はくさいキムチ,だいこん,長ねぎ,しょうが,万能ねぎ,ぶどうジュース	633	22.7
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	牛乳 こめ,でんぷん,白ごま,油	牛乳,さかなミンチ,ぶた肉,赤みそ(辛),たまご,とうふ,なまわかめ	ゆかり,しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん,はくさい	589	27.7
28	金	ツナと大根のスパゲッティ じゃがいもサラダ くだもの	牛乳 スパゲッティ,オリーブ油,さんおんと,じゃがいも,さとう,油	牛乳,ツナ油漬,刻みのり	だいこん,赤ピーマン,しめじ,パセリ,にんじん,きゅうり,粒コーン缶,くだもの	584	24.1
31	月	カレーライス カリカリサラダ	牛乳 こめ,炒め油,油,バター,こむぎこ,じゃがいも,赤ざらめ,さとう,ごま油,ワントンのかわ	牛乳,とり肉,ピザチーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,きゅうり,キャベツ	645	19.1

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-モッド、かよ-ナツ、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	558	622	702	22.9	25.3	28.3
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いかわりのある料理です。