

令和6年 4月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
10水	チキンカレーライス 海藻サラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、 海藻ミックス	学校給食用米、押麦、油、 じゃがいも、小麦粉、 バター、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 きゅうり、キャベツ、コーン、 オレシジ	842 kcal 24.3 g
11木	お花見献立 桜入りわかめごはん 魚のレモン醤油焼き(八丈島産レモン果汁使用) 小松菜のごま和え すまし汁	○	牛乳、さわら、豆腐、 生わかめ(三陸産)	学校給食用米、押麦、 白ごま、油、 白すりごま、砂糖	レモン(果汁)、小松菜、 人参、えのきたけ、長葱、 大根、みつば	690 kcal 30.1 g
12金	入学・進級 お祝い献立 お赤飯 魚の照り焼きマヨネーズ 若竹汁 果物	○	牛乳、ささげ、 めばる、豆腐、 生わかめ(三陸産)、 紅白あらわはんぺん	学校給食用米、もち米、 黒ごま、ごま油、 砂糖、マヨネーズ	にんにく、生姜、 たけのこ水蒸、えのきたけ、 みつば、いちご	739 kcal 32.4 g
15月	生産者応援献立 パンブキンパン ほたてのチーズグラタン(北海道産ほたて使用) ジュリアンスープ	○	牛乳、ほたてがい、 ピザチーズ、ベーコン、 鶏肉、ひよこ豆	コッペパン、オリーブ油、 シエルマカロニ、小麦粉、 バター、油、生クリーム	しめじ、コーン、玉葱、 にんにく、ほうれんそう、 人参、セロリ、 ピーマン、キャベツ	714 kcal 35.3 g
16火	北海道をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～ 麦ごはん ザンギ 石狩汁 果物	○	牛乳、鶏もも肉、 さけ、豆腐、白みそ	学校給食用米、押麦、 でんぷん、揚げ油	にんにく、生姜、人参、 玉葱、キャベツ、長葱、 しめじ、りんご	798 kcal 33.5 g
17水	親子丼 もやしの磯香和え みかん入りミルクプリン	○	牛乳、鶏肉、たまご、 刻みのり、アガー	学校給食用米、押麦、 油、砂糖、でんぷん、 白ごま、生クリーム	玉葱、人参、糸こんにゃく、 わけぎ、ほうれんそう、 みつば、えのきたけ、 椎茸、もやし、みかん缶	814 kcal 29.2 g
18木	みそラーメン キャラメルポテト	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	中華めん、ごま油、油、 バター、さつまいも、 グラニュー糖、生クリーム	にんにく、生姜、椎茸、 玉葱、人参、キャベツ、 もやし、にら、コーン、長葱	746 kcal 26.6 g
19金	麻婆豆腐丼 よもぎ白玉のフルーツポンチ	○	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 ハチみそ、赤みそ、 絹ごし豆腐	学校給食用米、押麦、油、 三温糖、ごま油、 でんぷん、 白玉粉、砂糖	にんにく、生姜、人参、 長葱、たけのこ水蒸、椎茸、 にら、黄桃缶、白桃缶、 みかん缶、よもぎ、レモン	836 kcal 28.8 g
22月	キムチチャーハン 春巻き ワンタンスープ	○	牛乳、豚ひき肉、 豚肉、鶏肉、なると	学校給食用米、押麦、 油、ごま油、緑豆春雨、 砂糖、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉、 ワンタン	生姜、白菜キムチ、玉葱、 長葱、人参、にら、 たけのこ水蒸、椎茸、 にんにく、白菜、小松菜	697 kcal 28.5 g
23火	麦ごはん 魚の中華風唐揚げ もやしのナムル コーンたまごスープ	○	牛乳、たら、たまご、 豆腐、生わかめ(三陸産)	学校給食用米、押麦、 薄力粉、でんぷん、 油、砂糖、白ごま、ごま油	もやし、人参、ほうれんそう、 椎茸、チンゲンサイ、 クリームコーン缶	724 kcal 32.7 g
24水	うぐいすきなご揚げパン トマトシチュー 春野菜のサラダ	○	牛乳、うぐいすきな粉、 鶏肉、ひよこ豆	ショートニングパン、 砂糖、油、じゃがいも、 バター、生クリーム	にんにく、生姜、人参、 玉葱、セロリ、 トマトピューレ、キャベツ、 黄ピーマン、菜の花、 グリーンアスパラ	768 kcal 27.4 g
25木	北海道をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～ バターライス スープカレー 小松菜とツナのサラダ	○	牛乳、鶏もも肉、 うずら卵水蒸、ツナ油漬	学校給食用米、押麦、 バター、じゃがいも、 はちみつ、白ごま、 油、砂糖	玉葱、人参、しめじ、なす、 にんにく、生姜、 トマトピューレ、キャベツ、 小松菜	824 kcal 31.0 g
26金	たけのこごはん ニギスのごま衣フライ 豚汁 りんごゼリー	○	牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、にぎす、 たまご、豚肉、 白みそ、赤みそ、アガー	学校給食用米、押麦、 砂糖、小麦粉、パン粉、 白ごま、油、ごま油、 じゃがいも、白すりごま	たけのこ水蒸、さやえんどう、 ごぼう、こんにゃく、人参、 大根、小松菜、りんごジュース	818 kcal 34.5 g
30火	スパゲッティーあげほのソースがけ イタリアンサラダ ピーチスフレ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、 えび、スキムミルク、 ピザチーズ、 クリームチーズ、 粉チーズ、たまご	スパゲッティ、 オリーブ油、 小麦粉、バター、油、 生クリーム、砂糖、パン粉	玉葱、人参、ぶなしめじ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、コーン、にんにく、 オレンジジュース、黄桃缶	831 kcal 31.3 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	774	30.4
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4

～生産者を応援しよう！～

15日(月)の「ほたてのチーズグラタン」は、城北食品様より提供いただいた、北海道産ほたてを使用します。
日本の水産物の輸出が減少し、国内に停滞していることから、生産者の方々を支援するプロジェクトを行っているそうです。
日々の食事も、生産者の方々や作ってくれた方に感謝をして、いただきましょう！

《給食室より》

日本国民食(株)調理員7名と栄養士 三浦彩花で協力をし、安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。
本年度もよろしくお願ひいたします。