

5月分献立表



2025.4.30

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	コメント
1 (木)	桃太郎ご飯 牛乳 卵焼き 揚げししゃも お茶すいとん	牛乳 鶏卵 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉	米 きび 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 大根 長葱 ごぼう	829kcal 36.8g 28.6g	今日は八十八夜。茶摘みが盛んな時期です。
2 (金)	豚キムチ丼 牛乳 大豆のポリポリ揚げ 大根と人参のスープ	牛乳 豚肉 大豆 豚ひき肉	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 米粉 三温糖 白ごま	ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 大根 えのきたけ	743kcal 33.6g 23.3g	豚キムチの発祥は福岡県博多の屋台が有力視されています。
3 (土)	憲法記念日					
5 (月)	こどもの日					
6 (火)	振替休日					
7 (水)	四川焼きそば 牛乳 ワンタンスープ ごま団子	牛乳 ムキエビ 豚ひき肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ワンタンの皮 白玉粉	人参 青梗菜 小松菜 にんにく もやし	734kcal 33.0g 23.9g	ワカメは別名でヒメツバとカキヤツリと呼ぶ地域があります。
8 (木)	麦ご飯 牛乳 豚肉の柳川風 大根ときゅうりの炒め物 果物	牛乳 豚肉 鶏卵	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	ごぼう 玉葱 長葱 大根 きゅうり 生姜 人参	737kcal 25.8g 16.5g	豚肉の柳川風をご飯の上にかけると柳川丼になります。
9 (金)	いなりご飯 牛乳 揚げジャガイモのそぼろ煮 土佐漬け	牛乳 豚ひき肉 かつお節 油揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 白ごま ごま油 三温糖	人参 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	802kcal 28.3g 26.0g	いなりとは、稲荷神社のことで、米(稲)に関する神様です。
12 (月)	豆腐めし 牛乳 干草焼き 華風大根 味噌汁	牛乳 豆腐 鶏卵 ムキエビ 生わかめ	米 じゃがいも 油 三温糖 砂糖 ごま油	しめじ 長葱 大根 玉葱 人参	789kcal 36.6g 25.8g	豆腐めしは群馬県の郷土料理です。
13 (火)	豆乳坦々うどん 牛乳 白身魚のフリッター ホワイトボンチ	牛乳 大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 たら 鶏卵 チーズ	うどん 油 小麦粉 ごま油 練りごま 白ごま	小松菜 もやし 長葱 にんにく 生姜 黄桃缶 パイン缶	759kcal 36.4g 24.2g	白身魚は「まだら」を使用します。身がほぐれやすいです。
14 (水)	沖縄風混ぜご飯 牛乳 豚肉の味噌煮 サターアングギー 果物	牛乳 豚肉 鶏卵 刻み昆布	米 油 小麦粉 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 三温糖	たけのこ 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 グリーンピース 玉葱	840kcal 30.5g 20.2g	明日は沖縄本土復帰記念日です。沖縄料理は昆布と豚肉の使用が多いです。
15 (木)	中間考査1日目					
16 (金)	チキンカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 ワンタン皮 小麦粉 じゃがいも	玉葱 人参 にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり みかん缶	817kcal 23.5g 26.3g	カレーの肉が鶏肉なのは九州地方で多く、東京はトビツグにゆで卵が多いようです。
19 (月)	さんびらバーガー 牛乳 マセドアンサラダ コーンポタージュ 果物	牛乳 ベーコン ロースハム	パン 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 白ごま 油	ごぼう 人参 パセリ きゅうり 玉葱 きゃべつ	767kcal 29.2g 31.4g	さんびらバーガーは惣菜バーガーに分類されますが、惣菜バーガーの元祖はカレーです。
20 (火)	ゆかりご飯 牛乳 鯖の塩焼き 肉じゃが キャベツの甘酢漬け	牛乳 サバ 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉葱 長葱 きゃべつ 人参 生姜 赤しそ グリーンピース	761kcal 29.3g 27.3g	ゆかりは赤しそを梅酢に漬けて乾燥させた物を粉末にしたものです。
21 (水)	ご飯 じゃこピーマンふりかけ 牛乳 アジとシシャモの南蛮漬け 団子汁 果物	牛乳 ちりめんじゃこ アジ シシャモ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 白ごま 里芋	小松菜 大根 ごぼう ピーマン 干し椎茸	812kcal 35.9g 22.3g	南蛮漬けは南蛮貿易によって九州地方に伝わり全国に広まった料理です。
22 (木)	親子丼 牛乳 呉汁 浅漬け風	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 豚肉 油	玉葱 人参 小松菜 さやいんげん 大根	792kcal 35.5g 25.8g	ツクリと卵で親子丼、豚肉と卵で他人丼となります。
23 (金)	パセリご飯 牛乳 じゃこコロケック ポイルキャベツ イタリアンスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン ちりめんじゃこ 粉チーズ 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	パセリ 玉葱 人参 小松菜 きゃべつ	802kcal 26.1g 25.7g	キャベツに含まれるビタミンUは胃潰瘍の予防や改善に役立つとされています。
26 (月)	青大豆入りわかめご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げのうま煮 こっばなます	牛乳 青大豆 鶏肉 油揚げ わかめ 厚揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 白ごま	人参 干し椎茸 大根 玉葱 たけのこ	743kcal 30.0g 24.3g	こっばなますは、こっばみじんという言葉から、刻まれた野菜の甘酢漬けです。
27 (火)	麦ご飯 牛乳 魚のあずま煮 小松菜と豚肉の炒め物 じんだ味噌汁	牛乳 カツオ 豚肉 大豆 油揚げ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 白ごま ごま油	小松菜 生姜 大根 長葱	818kcal 41.1g 25.1g	5月27日は語呂合わせで「小松菜の日」です。小松菜の旬は冬です。
28 (水)	パタードスト ウイナードッグ 牛乳 コーンシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ツナ ベーコン	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油	人参 パセリ 玉葱 グリーンアスパラ きゃべつ きゅうり	793kcal 28.3g 39.2g	山形県最上町産グリーンアスパラの味が分かるようにサラダにしてみました。
29 (木)	切干大根ご飯 発酵乳 鶏肉の揚げしんじょ コンニャクのおかか煮 果物	発酵乳 鶏ひき肉 焼竹輪 豆腐 油揚げ かつお節	米 砂糖 でんぷん 油 パン粉	さやいんげん 玉葱 人参 切干大根 たけのこ	801kcal 34.6g 23.5g	一般的にコンニャクの黒い点は海藻粉末で、意図的に色をつけています。
30 (金)	麦ご飯 牛乳 魚の香味焼き 野菜のごま酢味噌 味噌けんちん汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐	米 麦 じゃがいも 練りごま 砂糖 白ごま	大根 ごぼう 人参 小松菜 にんにく 生姜 きゅうり	753kcal 31.7g 26.4g	サバはマグロやアジ等と並んで世界的に消費量の多い魚です。

熱中症の季節だっつい！
しっかり食べて体力つけるっつい！



区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校5月平均	784Kcal	31.9g
板橋区中学校給食摂取基準	772~889Kcal	26.9~41.6g