

7月分献立表

2025.6.30



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 (火)	枝豆ご飯 牛乳 サバの塩焼き 焼きししゃも じんだ味噌汁 野菜のごま酢味噌	牛乳 サバ 大豆 ししゃも 油揚げ 生わかめ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	小松菜 人参 大根 きゅうり 長葱	839kcal 39.4g 3.7g	枝豆は奈良・平安時代には既に今と同じように茹でて食べていたそうです。
2 (水)	味噌ラーメン 牛乳 ジャガイモの唐揚げ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり	中華麺 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 小松菜 もやし 長葱 きゃべつ パイン缶	750kcal 28.7g 19.7g	人気のある味噌ラーメンですが、豚汁の中に中華麺を入れたのが始まりです。
3 (木)	麦ご飯 牛乳 魚の味噌漬け 青菜炒めの肉味噌がらめ かぼらすいとん汁	牛乳 豚ひき肉 鮭	米 麦 砂糖 小麦粉 白ごま 油 ごま油 米粉	小松菜 にんにく ごぼう 大根 人参 かぼちゃ 長葱	761kcal 34.8g 20.2g	魚に使う味噌と肉味噌の味噌は異なる種類を使用しています。
4 (金)	ターメリックライス チリコンカーン 牛乳 ABCスープ ピーチヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 ベーコン ヨーグルト 粉チーズ	米 小麦粉 油 ABCマカロニ	人参 にんにく 生姜 きゃべつ マッシュルーム	850kcal 32.2g 28.6g	今日は7月4日独立記念日。国民食であるわかかーんはご飯にかけて食べてください。
7 (月)	マヨネーズトースト 牛乳 ペンネアラビアータ 夏野菜のポタージュ	牛乳 ベーコン ロースハム	パン ペンネマカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 バター	トマト かぼちゃ にんにく 玉葱 パセリ にんにく	805kcal 25.8g 35.5g	アラビアータは「怒り」を意味するイタリア語で、辛さが由来とされています。
8 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉とイカの生姜焼き ひじきのゴマサラダ 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 豚肉 イカ 豆腐 鶏肉 ひじき	米 麦 油 白玉粉 白ごま ごま油	小松菜 人参 生姜 きゃべつ きゅうり 玉葱 しめじ 長葱 えのきたけ	756kcal 34.5g 21.2g	生姜には、体を温める、免疫力を高める、消化を助ける、吐き気を抑えるなどの効能があります。
9 (水)	どんどうけめし 牛乳 いもこん煮 揚げししゃも 大豆のしゃりしゃり揚げ 果物	牛乳 ししゃも 大豆 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 油 ごま油 里芋 砂糖 でんぷん	ごぼう 長葱 大根 人参 小ねぎ 生姜	812kcal 32.7g 25.3g	どんどうけめしのどんどうけとはかミナリのことです。鳥取県の郷土料理です。
10 (木)	ルーローハン 牛乳 卵スープ さつまいもボール	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ	米 油 さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖	小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 玉葱	783kcal 29.6g 22.0g	ルーローハンは台湾人に広く愛される郷土料理です。
11 (金)	スパゲティラタトゥイユ 牛乳 イタリアンスープ バイクドチーズケーキ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉チーズ クリームチーズ	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油 パン粉 小麦粉	小松菜 なす 玉葱 ズッキーニ トマト にんにく 人参	856kcal 34.2g 40.3g	スパゲティラタトゥイユは山形県最上町産のトマトを使用しています。
14 (月)	二色揚げパン(ごま・サトウ) 牛乳 スープ煮 あさりのカリッとサラダ	牛乳 豚肉 あさり ウィンナー ベーコン	パン 米粉 でんぷん 油 ごま油 白ごま じゃがいも	きゃべつ 人参 玉葱 にんにく 小松菜 セロリ 生姜	759kcal 27.9g 38.1g	あさりには鉄分がたくさん含まれています。札幌市の学校給食を使用しました。
15 (火)	夏野菜のカレー 牛乳 じゃこ大根サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉葱 なす 大根 きゅうり ピーマン	824kcal 27.1g 28.4g	夏野菜には水分補給、熱中症予防、疲労回復など、夏に嬉しい効能があります。
16 (水)	かつおめし 発酵乳 卵焼き スンドゥップチゲ 和風サラダ	発酵乳 カツオ 鶏卵 豚肉 くきわかめ 豆腐 豚ひき肉	米 砂糖 油 白ごま	人参 いら 生姜 玉葱 きゃべつ 白菜キムチ きゅうり	760kcal 36.8g 21.0g	かつおめしは高知県の郷土料理。古くからカツオの本釣りが行われています。
17 (木)	イワシの蒲焼き丼 牛乳 キャベツの甘酢漬け むらくも汁	牛乳 イワシ 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	きゃべつ 長葱 白菜 生姜 人参	787kcal 32.9g 25.7g	1学期最後の給食です。土用の丑の日は7月19日と7月31日の2回です。
18 (金)	終業式(2学期の給食開始は9月2日(火)です。)					

※献立は変更する場合があります。<(_)>



早寝、早起き、朝ご飯を忘れずに、体調を崩すことなく、2学期にみんなで元気に会えることを楽しみにしてるっちい。

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校7月平均	797Kcal	32.1g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g

それって鉄不足かも!?

鉄を豊富に含む食品は限られていて、とりにくい栄養素です。しかし下の5つの食品を覚えて料理で使えば、意外ととりにやすくなります。

氷を大量に
食べてしまう

肌や髪、爪に
ハリがない

疲れやすい



めまい・頭痛

スポーツで
実力を発揮できない

貧血の特徴です。



レバー
豚レバー鉄分多し。あさり



大豆・大豆製品



カツオ



小松菜
鉄の吸収を高めるビタミンCもとれる優秀な野菜です。給食でも使って、鉄を補っています。

