

12月分献立表

2025.11.28



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 (月)	麦ご飯 牛乳 田舎汁 シシャモの二色ごま天ぷら アサリのカリッとサラダ	牛乳 鶏卵 アサリ ししゃも	米 じゃがいも 油 米粉 でんぷん 白ごま 黒ごま	人参 大根 生姜 ごぼう きゅうり きゃべつ 長葱	778kcal 29.9g 25.3g	貝類は鉄分の宝庫であり、アサリはいつでも手に入る使いやすい食材です。
2 (火)	麻婆丼 牛乳 中華風卵スープ 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 鶏肉	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん ごま油 油	生姜 にんにく きゃべつ 人参 長葱 グリンピース	817kcal 36.7g 27.5g	春雨は、ジャガイモなどのでんぷんから作られた麺です。
3 (水)	わかめご飯 牛乳 魚のホイル焼き 煮浸し ひつまみ汁	牛乳 助宗タラ 油揚げ ベーコン チリメンジャコ	米 麦 砂糖 小麦粉 白ごま バター 油	えのきたけ 玉葱 ごぼう 大根 人参 小松菜	731kcal 34.1g 21.3g	今日はひつまみの日です。ひつまみ汁は、岩手県の郷土料理です。
4 (木)	キムチラーメン 牛乳 サモサ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豚ひき肉	中華麺 油 砂糖 じゃがいも 白ごま	人参 小松菜 生姜 にんにく きくらげ	851kcal 31.8g 27.8g	サモサはインド料理で「サカ」や「カ」の字を利かせた具材を包み、揚げて作られます。
5 (金)	たらご飯 牛乳 ふぶき汁 れんこんハンバーグ 小松菜のみぞれ和え	牛乳 タラ 豆腐 豚ひき肉 生わかめ	米 三温糖 油 でんぷん パン粉 白玉麴	小松菜 れんこん 生姜 玉葱 人参 大根 万能葱	757kcal 36.9g 20.7g	12月7日は暦で大雪（たいせつ）です。平野でも雪が降る頃です。
8 (月)	★きなこ揚げパン 牛乳 スープ煮 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ	773kcal 26.4g 38.8g	8年A組、G組のリクエストきなこ揚げパンです。
9 (火)	メキシカンライス 牛乳 ポテトオムレツ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 うずら卵 ベーコン	米 じゃがいも マカロニ 油	人参 玉葱 きゃべつ パセリ	837kcal 31.2g 31.3g	ABCスープはアルファベットのマカロニが入ったスープです。
10 (水)	ルーローハン 牛乳 卵スープ キャロットカップケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 生わかめ	米 麦 黒砂糖 小麦粉 三温糖	にんにく 生姜 人参 小松菜 玉葱	879kcal 35.0g 27.3g	板橋区産の人参を使用したケーキです。
11 (木)	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 ショウガ	783kcal 24.3g 23.5g	ヨーグルトは腸内環境を整え、免疫力の強化にもつながるといわれています。
12 (金)	豆腐めし 牛乳 ほうとう汁 イカの香味焼き 焼きシシャモ キャベツの辛子醤油	牛乳 豆腐 イカ シシャモ 豚肉 油揚げ	米 麦 ほうとう 三温糖 油	人参 かぼちゃ 小松菜 しめじ にんにく 長葱	771kcal 37.0g 17.9g	武田信玄が具材を刀で刻んだことから「ほうとう」と名づけられました。
15 (月)	ひじきご飯 牛乳 アジの南蛮漬け じんだ味噌汁	牛乳 アジ 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 米粉	人参 長葱 大根 干し椎茸	754kcal 34.3g 24.5g	南蛮料理という長ネギや唐辛子を使った料理を意味することが多いです。
16 (火)	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ 味噌汁	牛乳 高野豆腐 大豆 豚ひき肉 生わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん	生姜 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸	802kcal 36.8g 26.7g	高野豆腐は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。
17 (水)	ショートニングパン 牛乳 チキンのケバフ コーンポタージュ ジャガイモのハニーサラダ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	パン じゃがいも 油 砂糖 米粉 でんぷん	パセリ 人参 玉葱 にんにく きゃべつ	784kcal 28.8g 41.0g	ケバフとは中東とその周辺地域の言葉で、肉・魚・野菜などをローストして調理する料理の総称です。
18 (木)	ジャンバラヤ 牛乳 豆マメまめスープ 焼きリンゴ	牛乳 鶏肉 豆乳 ウィンナー ベーコン	米 麦 じゃがいも グラニュー糖 油 バター	ピーマン パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム	821kcal 26.4g 29.3g	ジャンバラヤとは、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯のことです。
19 (金)	揚げ大豆ご飯 牛乳 ぶり大根 さつま汁 果物	牛乳 ブリ 鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖 でんぷん	大根 生姜 長葱 人参	764kcal 27.4g 19.6g	ぶり大根は富山県の郷土料理です。富山県のブりは養殖ではなく天然ものです。
22 (月)	麦ご飯 発酵乳 魚の照り焼き 冬至もち ゆず香和え かきたま汁	発酵乳 鶏卵 きなこ 豆腐	米 麦 白玉粉 米粉 砂糖	かぼちゃ 小松菜 人参 生姜 ゆず もやし 長葱	740kcal 33.4g 7.6g	今日は冬至です。かぼちゃを食べてゆず湯で温まる昔ながらのカゼ予防です。
23 (火)	菜飯 牛乳 松風焼き 酢の物 うま煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 生揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも パン粉	人参 長葱 玉葱 きゃべつ きゅうり	836kcal 38.9g 28.9g	松風焼はおせち料理の定番です。本来はゴマではなく、ケシの実を使います。
24 (水)	サーモンと小松菜のクリームスープ 牛乳 オレンジドレッシングサラダ ココアケーキ	牛乳 鶏卵 鮭	スパゲティ 砂糖 小麦粉 バター 油	小松菜 人参 玉葱 きゃべつ きゅうり	837kcal 33.8g 31.8g	2学期最後の給食です。ココアは免疫力を向上させカゼやインフルエンザの予防に役立つとされています。
25 (木)	終業式 (3学期の給食は1月9日から始まります)					

★太枠はリクエスト給食です。

※献立は変更する場合があります。<_ _>



元気な体で良い年を迎えるっちい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校 12月平均	795Kcal	32.4g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g