

1 月 分 献 立 表



2026.1.8

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
8 (木)	始 業 式					
9 (金)	あけぼのご飯 牛乳 煮しめ 白玉雑煮 果物	牛乳 鶏肉 白ちくわ	米 麦 砂糖 里芋 でんぶん 白ごま 油	人参 小松菜 長葱 ごぼう 干し椎茸 たけのこ	739kcal 23.2g 13.9g	あけぼのとは、夜が明けは じめるころと、新しく事態 が展開しようとする時を意 味します。
12 (月)	成 人 の 日					
13 (火)	味噌ビビンバ 牛乳 トック ココアミルクかん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 鶏卵 粉寒天	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま油 白ごま	大豆もやし 人参 もやし 生姜 長葱 小松菜 青梗菜	811kcal 29.7g 25.9g	ココアは免疫力を高め、風 邪・インフルエンザに良い 飲み物 とされています。
14 (水)	ガーリック・スト&ハミミレト・スト 牛乳 ポークシチュー グリーンサラダ	牛乳 豚肉	パン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	パセリ 人参 玉葱 にんにく きゃべつ マッシュルーム	773kcal 27.3g 36.4g	はちみつには、風邪やのど の不調をやわらげる効果が 期待できます。
15 (木)	あすきご飯 牛乳 サバの揚げおろし煮 茎わかめの炒め煮 じんだ味噌汁	牛乳 小豆 サバ 油揚げ くきわかめ	米 米粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも 黒ごま 油	さやいんげん 大根 人参 長葱	815kcal 36.0g 28.2g	大根おろしは、消化促進、 免疫力向上、美肌効果、抗 酸化作用など、さまざまな 健康効果を持つ食材です。
16 (金)	麦ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 ツナ入り卵焼き 味噌けんちゃん汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 ツナ ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 油 でんぶん じゃがいも ごま油	生姜 玉葱 大根 ごぼう 長葱 人参 にら	785kcal 34.6g 27.8g	ひじきふりかけは、ランチ ルーム前にレジビがありま す。作り方は簡単です。
19 (月)	とんこつ風ラーメン 牛乳 鶏肉の唐揚げレモン風味 マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 竹輪 なると 鶏肉 ロースハム	中華麺 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶん	人参 もやし 長葱 生姜 にんにく きゅうり 万能ねぎ	743kcal 36.2g 29.9g	とんこつスープは当初、透 き通ったあっさり系のスー プでした。
20 (火)	麦ご飯 牛乳 魚のオーロラソース かぼらいすいとん汁 果物	牛乳 カツオ	米 麦 でんぶん 三温糖 小麦粉 米粉	人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう かぼちゃ	776kcal 30.8g 15.7g	オーロラはフランス語で、 あけぼの、明け方の意味が あります。
21 (水)	わかめご飯 牛乳 豚肉の柳川風 こっばなます	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 白ごま ねりごま	人参 ごぼう 玉葱 大根 長葱	736kcal 27.5g 19.4g	なますは古事記や日本書紀 の時代から見られ、生肉を 細かく刻んだものを指して いました。
22 (木)	ごまふりご飯 牛乳 シシャモの二色揚げ かんぴょうとひじきの油炒め 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 シシャモ 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 あおさ ひじき	米 麦 小麦粉 三温糖 白玉粉 黒ごま 油	人参 生姜 玉葱 かんぴょう しめじ えのきたけ 長葱	827kcal 32.7g 23.9g	かんぴょうは、国内産のう ち99%以上が栃木県で生産 されています。
23 (金)	味噌メンチカツ丼 発酵乳 ひじきの胡麻サラダ むらくも汁	発酵乳 牛乳 鶏卵 豚ひき肉 鶏肉 ひじき	米 麦 パン粉 油 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油 でんぶん	小松菜 玉葱 人参 干し椎茸 きゃべつ 白菜 生姜 長葱	834kcal 29.4g 23.3g	26日は都立の推薦入試で す。メン接にカツというこ とで頑張ってください。
26 (月)	麦ご飯 牛乳 魚の塩焼き 豚汁 白菜の甘酢漬け	牛乳 豚肉 豆腐 サバ文化干し	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 長葱 生姜 白菜	739kcal 29.2g 26.8g	今週は学校給食週間です。 給食のことを調べてみま しょう。
27 (火)	ゴマサバそぼろ丼 牛乳 ゴボウのかりかりサラダ 呉汁	牛乳 サバ水煮 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 はちみつ じゃがいも 白ごま 油	小麦粉 人参 パセリ 生姜 ごぼう 大根 きゃべつ 長葱	770kcal 31.0g 25.4g	昨日のサバとは料理法を変 えて提供します。
28 (水)	昔ながらの★揚げパン 牛乳 野菜と肉団子のトマトシチュー ポテトサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	パン バター 砂糖 でんぶん オリーブ油 じゃがいも 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり パセリ	717kcal 25.2g 36.7g	1952年頃に大田区の小学 校で考案された砂糖をまぶ しただけの揚げパンです。 7A・8Bの1111です。
29 (木)	かてめし 牛乳 さつま揚げ 小松菜のごま和え ちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 タラ 生揚げ 刻み昆布	米 麦 黒砂糖 油 砂糖 でんぶん 白ごま	人参 小松菜 大根 白菜 しめじ ごぼう 生姜 長葱 干し椎茸	832kcal 37.5g 26.9g	かてめしの「かて」とは具 のこと、武蔵村山市では 「かてうどん」というもの があります。
30 (金)	ポークカレー 牛乳 寒天サラダ ピーチヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 糸寒天	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 大根 きゃべつ	778kcal 23.7g 22.3g	海上自衛隊では海の上で曜 日感覚がなくなならないよう 金曜日にカレーが出ます。

★印はリクエスト給食、太枠は学校給食週間です。

※献立は変更する場合があります。〈_ _〉



一年の計は元旦にあるっちい！
今年もよろしくお願いしますっちい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板 橋 第 一 中 学 校 1 月 平 均	778Kcal	30.3g
板 橋 区 中 学 校 給 食 摂 取 基 準	772～888Kcal	26.9～41.5g