

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言われています。
14 (水)	ガーリックトースト&ハミルモントースト 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 きゅべつ 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)	あずきご飯 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シピがあります。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 29.5g	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 こっぱなます	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 えのきだけ 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 きゅべつ 白菜 生姜 長葱	834kcal 29.4g 23.3g	26日は都立の推薦入試です。メン捷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 ゴボウのカリカリサラダ 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 きゅべつ 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 きゅべつ 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のリクトです。
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、武藏村山市では「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 きゅべつ	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