

2月分献立表



2026.1.30

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
2 (月)	麦ご飯 えびふりかけ 牛乳 魚のあすま煮 さつま汁 きゃべつのあっさりおひたし	牛乳 イナダ サクラエビ あおさ	米 麦 白ごま 油 砂糖 さつまいも でんぶん	人参 生姜 大根 長葱 きゃべつ	761kcal 30.6g 22.0g	あすま煮の魚はイナダといい、成長するとブリになります。
3 (火)	いなりご飯 牛乳 打ち豆汁 鬼まんじゅう	牛乳 打ち豆 油揚げ スキムミルク	米 麦 砂糖 小麦粉 さつまいも 白ごま	干し椎茸 大根 ごぼう 長葱 人参	848kcal 26.3g 21.2g	鬼まんじゅうは角切りの サツマイモの角がツノに 見える形状です。
4 (水)	タンメン 牛乳 中華肉まん 鉄ちゃんビーンズ	牛乳 豚肉 高野豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺 油 小麦粉 砂糖 ごま油 バター 白ごま	人参 にら にんにく もやし きゃべつ 長葱 干し椎茸	853kcal 42.9g 29.2g	疲れやすかったり氷を大 量に食べるのは鉄分不足 の可能性があります。
5 (木)	チキンライス 牛乳 白インゲンのポタージュ 果物	牛乳 てぼ豆 鶏肉 ベーコン	米 麦 米粉 油 バター	にんにく 玉葱 人参 グリンピース	870kcal 33.4g 34.3g	チキンライスはケチャップ ライスとして認識され ているようです。
6 (金)	梅ご飯 牛乳 ジャージヤン豆腐 開口笑 (カイウショウ)	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵	米 麦 砂糖 油 でんぶん 小麦粉 三温糖	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 長葱	835kcal 30.6g 26.7g	梅は2月を象徴する花であ り、さまざまな梅祭りが 開催されます。
9 (月)	マヨコーントースト 牛乳 ホワイトシチュー 焼肉サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 粉チーズ	パン ジャガイモ 油 バター 小麦粉 ごま油 白ごま	小松菜 きゃべつ しめじ にんにく 人参 きゅうり	807kcal 35.7g 39.5g	マヨネーズは1925年に キューピーが発売したの が始まりです。
10 (火)	小松菜そぼろ丼 牛乳 かきたま汁 さつまいものくずもち揚げ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵	米 麦 さつまいも 油 砂糖 でんぶん 黒ごま ごま油	小松菜 にんにく 長葱	798kcal 28.3g 20.7g	さつまいもは、火山灰地 での栽培に適した作物で す。
11 (水)	建国記念の日					
12 (木)	クッパ 牛乳 塩キャベツ ごま団子	牛乳 豚肉 鶏卵	米 麦 白玉粉 砂糖 米粉 白ごま ごま油	きゃべつ 長葱 人参 小松菜 玉葱 かぶ きゅうり 生姜 大根	740kcal 26.1g 23.9g	『スパ-マオ』に登場する 「クッパ」はこの料理が名前の 由来になってます。
13 (金)	さぶらぎご飯 牛乳 卵焼き かぶの浅漬け風 つみれ汁	牛乳 大豆 鶏卵 いわしそり身	米 麦 砂糖 里芋 でんぶん	人参 小松菜 玉葱 かぶ きゅうり 生姜 ごぼう	773kcal 36.5g 27.4g	さぶらぎご飯は三重県の 郷土料理です。炒り大豆 を使ったご飯です。
14 (土)	土曜授業プラン(給食はありません)					
16 (月)	昆布ご飯 牛乳 豚汁 牛乳かん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 刻み昆布 粉寒天	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	人参 干し椎茸 大根 長葱 ごぼう	767kcal 30.4g 24.2g	「ぶたじる」と呼ぶ地域 と「とんじる」と呼ぶ地 域があります。
17 (火)	麦ご飯 牛乳 麻婆春雨 鶏肉の唐揚げごまソース 味噌汁	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 生わかめ	米 麦 米粉 砂糖 春雨 油 ごま油	人参 にら にんにく 生姜 長葱 玉葱	811kcal 33.6g 27.6g	麻婆春雨は50年近く前、 当時の永谷園開発企画室 長が発明した料理です。
18 (水)	二色サンド (マーレード・イチゴ) 牛乳 シェバーズパイ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 豆乳 豚ひき肉	パン ジャガイモ 油 イチゴジャム マーマレード	きゃべつ にんにく 玉葱 人参	732kcal 30.0g 30.0g	シバ-ズバ- 今は映画「ハリ- ポッタ-と秘密の部屋」に出 た料理の一つです。
19 (木)	生姜ご飯 牛乳 竹輪とシシャモの二色揚げ 華風大根 塩豚汁	牛乳 鶏卵 豚肉 白竹輪	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま油 油	大根 生姜 人参 もやし えのきだけ きゃべつ	808kcal 30.2g 24.3g	竹輪の起源は弥生時代と 平安時代ともいわれるほど古 いです。
20 (金)	チキンカレー 発酵乳 海藻サラダ 果物	発酵乳 鶏肉 生わかめ 赤とさか	米 ジャガイモ 油 小麦粉 砂糖 白ごま	人参 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり きゃべつ	794kcal 22.9g 23.6g	相撲部屋では鶏肉は縁起 の食材とされています。
23 (月)	天皇誕生日					
24 (火)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ごま汁	牛乳 カツオ うずら卵	米 麦 ジャガイモ でんぶん 砂糖 油 ねりごま 白ごま	小松菜 にんにく 玉葱 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸	810kcal 30.8g 27.1g	鶏肉は食のタブーが少な いので、世界中で広く消 費されています。
25 (水)	学年末考査1日目					
26 (木)	学年末考査2日目					
27 (金)	スパゲティミートソース ザ・ガーリックの唐揚げ (パ・ジル風味) ホットココア	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ バター じゃがいも 油 砂糖	玉葱 にんにく マッシュルーム ホールトマト	745kcal 29.6g 26.7g	期末考査終了です。疲 れた脳にココアの甘さで、 ひと息つきましょう。



乾燥する日がつづくっちい！
冬でも水分補給は必要だっちい！

区分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校 2月平均	797Kcal	31.1 g
板橋区中学校 給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g