

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 魚のあずま煮 さつまい 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	あずま煮の魚はイナダと いい、成長するとブリに なります。
3月	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月	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 の可能性あります。
5月	チキンライス 牛乳 白インゲンのポターシュ 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 グリーンピース	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月	梅ご飯 牛乳 ジャージャー豆腐 開口笑（かみかきり）	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 じゃがいも 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月	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月	建 国 記 念 の 日					
12月	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 30.4g 23.9g	『スーパーマン』に登場する クッパはこの料理が名前の 由来になっています。
13月	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 いわしすり身	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月	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月	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月	二色サンド（マーマレード・仔） 牛乳 シェパーズパイ 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 じゃがいも 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	『ハリー・ポッターと秘密の部屋』に出 た料理の一つです。
19月	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 えのきたけ きゃべつ	808kcal 30.2g 24.3g	竹輪の起源は弥生時代と も平安時代ともいわれる ほど古いです。
20月	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 じゃがいも 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	相模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月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ごま汁	牛乳 カツオ うすら卵	米 麦 じゃがいも 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月	学 年 末 考 査 1 日 目					
26月	学 年 末 考 査 2 日 目					
27月	スパゲティミートソース ジャコ 仔の唐揚げ（パザル風味） 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。



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	31.1g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g