

3月分献立表



2026.2.27

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)	こまツナトースト 牛乳 コーンポタージュ ポテトサラダ	牛乳 ツナ ベーコン	パン 小麦粉 油 バター ジャガイモ	小松菜 パセリ 人参 玉葱 きゅうり	789kcal 28.2g 3.2g	小松菜には鉄分、カルシウムの栄養が多く含まれています。
3 (火)	五目寿司 牛乳 かきたま汁 草団子	牛乳 鶏肉 鶏卵 きなこ	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 でんぷん 油	人参 ほうれん草 れんこん 干し椎茸 かんぴょう 長葱	816kcal 24.8g 2.8g	今日は桃の節句です。草団子の緑はほうれん草です。
4 (水)	味噌ラーメン 牛乳 タンザニア風味野菜のサモサ 果物	牛乳 豚肉 豚ひき肉	中華麺 砂糖 油 ギョウザの皮 小麦粉 ジャガイモ	人参 小松菜 にら にんにく 生姜 きゃべつ セロリ	744kcal 33.3g 4.0g	味噌ラーメンは今から70年ほど前に北海道札幌で考案された料理です。
5 (木)	ゆかりご飯 牛乳 アジとシシャモの南蛮漬け 味噌けんちん汁	牛乳 アジ シシャモ 豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 油 ジャガイモ 米粉 でんぷん 砂糖	長葱 大根 ごぼう 人参 ゆかり	763kcal 33.2g 3.5g	アジは150種類以上が確認されており、15cm程度から2m以上と多様です。
6 (金)	麦ご飯 牛乳 サバのみそ煮 突きこんとシメジのピリ辛炒め 味噌汁	牛乳 サバ 豚肉	米 麦 三温糖 油 ジャガイモ 砂糖	さやいんげん 生姜 しめじ 玉葱	718kcal 30.1g 2.8g	日本で水揚げされるサバはマサバとゴマサバの2種類です。
9 (月)	豚キムチ丼 牛乳 大豆とじゃこのポリポリ揚げ 大根と人参のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 油 でんぷん 三温糖 米粉	ピーマン にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 小松菜	804kcal 35.7g 3.0g	大豆の栄養素は血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあるとされています。
10 (火)	麦ご飯 牛乳 サワラの味噌焼き 茎わかめの炒め煮 じんだ味噌汁	牛乳 茎わかめ 大豆 さつま揚げ サワラ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油	人参 さやいんげん 大根 長葱	755kcal 35.9g 2.6g	サワラは成長するに従ってサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚です。
11 (水)	二色揚げパン(ゴマ・サシ) 牛乳 スープ煮 焼肉サラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 ベーコン	パン 油 ごま油 ジャガイモ 砂糖 白ごま	にんにく セロリ 小松菜 人参 玉葱 きゅうり きゃべつ	815kcal 30.1g 3.9g	シナモンは日本では江戸時代頃から八つ橋などの菓子で利用されています。
12 (木)	麦ご飯 牛乳 焼きシシャモ 野菜の辛子和え 肉じゃが	牛乳 豚肉 シシャモ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 ごま油	玉葱 人参 もやし 生姜 小松菜	701kcal 26.5g 2.3g	肉じゃがは東郷平八郎が仔以で食べたビフチューに影響を与えた料理だそうです。
13 (金)	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ イチゴミルクかん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 生わかめ 粉寒天	中華麺 油 砂糖 鶏肉 豚ひき肉 生わかめ	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり 小松菜 たけのこ	735kcal 36.2g 3.4g	ジャージャー麺は中国料理で韓国ではチャジャンミョンと呼ばれています。
16 (月)	ポークカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生わかめ 赤とさか	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ 白ごま ごま油 ワンタンの皮	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり にんにく 生姜	865kcal 26.3g 2.6g	学校のカレーは数種類のスパイスと小麦粉を油で炒めた手作りのルーで作ります。
17 (火)	赤飯 発酵乳 プリの照り焼き レンコンのきんぴら むらくも汁	発酵乳 プリ ささげ 鶏卵	米 もち米 油 黒ごま 砂糖 でんぷん	さやいんげん 生姜 人参 れんこん しめじ 長葱 白菜	730kcal 32.8g 2.8g	卒業おめでとう献立です。PTAからもお祝いのデザートが出ます。
18 (水)	わかめご飯 牛乳 ジャガイモの肉団子もどき 中華風コーンスープ	牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ジャガイモ	玉葱 小松菜 長葱 たけのこ 干し椎茸	894kcal 32.6g 4.3g	肉団子は一つ一つ手で丸めて油で揚げています。
19 (木)	卒業式					
20 (金)	春分の日					
23 (月)	小松菜ご飯 牛乳 豚肉と白菜の卵とじ 田舎汁	牛乳 豚肉 鶏卵 生揚げ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油	小松菜 人参 白菜 長葱 ごぼう 大根	719kcal 27.4g 3.2g	豚肉はビタミンB1を多く含み、エネルギー代謝に重要な役割を果たします。
24 (火)	イワシの蒲焼き丼 牛乳 キャベツの甘酢漬け さつま汁	牛乳 イワシ 鶏肉	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ごま油 でんぷん	人参 きゃべつ 大根 長葱 生姜	814kcal 28.6g 5.7g	今日で今年度の給食が終了です。4月は10日から給食が始まります。
25 (水)	修了式					



1年間を振り返ってみるっちい！
元気があればなんでもできるっちい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校3月平均	777Kcal	30.8g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g