



	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 (水)	<b>始 業 式</b>					
9 (木)	<b>入 学 式</b>					
10 (金)	ポークカレー 牛乳 バリバリ海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 赤とさか 生わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 ワンタン皮	にんにく きゃべつ 玉葱 生姜 人参 きゅうり 白桃	820kcal 24.3g 24.9g	今日から給食が始まります。新しいクラスでの給食準備になれるようにしましょう。
13 (月)	赤飯 発酵乳 イナダの照り焼き ひじきの炒め煮 むらくも汁 果物	牛乳 イナダ 鶏肉 ささげ ひじき 鶏卵 油揚げ	米 もち米 油 黒ごま 砂糖 でんぷん	人参 白菜 長葱	777kcal 34.4g 19.1g	イナダは成長に伴って名前が変わる出世魚です。最終形態はブリです。本日午後は新入生歓迎会があります。
14 (火)	人参バターライス 牛乳 揚げ鶏と茄 々のおろしソース ヌイユスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 ヌイユパスタ バター 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 玉葱 かぼちゃ オレンジジュース	825kcal 29.9g 26.0g	今日はオレンジデー。お互いに贈り合い、大切な人との仲を深められる日とされます。
15 (水)	キムチラーメン 牛乳 タッカンジョン フルーツ白玉	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 小麦粉 でんぷん 油 白ごま 砂糖 冷凍白玉	人参 小松菜 生姜 にんにく 長葱 もやし 白菜キムチ	828kcal 35.3g 29.5g	タッカンジョンは韓国のおやつ定番で、鶏の唐揚げに甘辛いタレが絡んでいます。
16 (木)	青大豆入りわかめご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 塩豚汁	牛乳 青大豆 豚肉 生揚げ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	にんにく 生姜 長葱 えのきたけ 玉葱 もやし	721kcal 31.8g 24.9g	ジャージャン豆腐は中国で日常的に作られるシンプルで手軽な家庭料理です。
17 (金)	玄米ご飯 牛乳 シシャモの二色ごま天ぷら 肉じゃが ごまじゃこ和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ししゃも ちりめんじゃこ	玄米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 黒ごま 白ごま	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ きゅうり 切干大根	728kcal 29.7g 22.6g	黒ごまと白ごまは皮の色によって分けられますが、栄養成分はほぼ同じです。
20 (月)	四川風小松菜丼 牛乳 大豆じゃこのポリポリ揚げ 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉	米 砂糖 でんぷん 油 三温糖 白ごま ごま油	小松菜 人参 長葱 もやし 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	777kcal 33.0g 25.2g	四川料理は「マラー」と呼ばれる、しびれる辛さが特徴です。中国四大料理の一つです。
21 (火)	たけのこご飯 牛乳 サバの塩焼き 焼きシシャモ キャベツの甘酢漬け かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 サバ シシャモ 鶏卵 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油	さやいんげん 人参 小松菜 たけのこ 長葱 干し椎茸 かんぴょう 生姜	759kcal 33.2g 30.7g	たけのこの旬は春で、栄養成分は、ビタミン類が少なく、タンパク質を多く含み、特に食物繊維が多いです。
22 (水)	ごまふりご飯 牛乳 鮭のフライマスタードソース ポイルキャベツ 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 鶏卵 鮭 豆腐 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 白玉粉 黒ごま 油	パセリ 人参 玉葱 えのきたけ 生椎茸 しめじ 長葱	865kcal 33.1g 29.6g	豆腐を使った白玉団子は、冷めても固くならず、柔らかさを保ちます。
23 (木)	さんびらバーガー 牛乳 コーンシチュー 焼肉サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 バター ごま油	小松菜 人参 玉葱 ごぼう にんにく きゅうり きゃべつ	729kcal 32.1g 33.1g	パンは米粉を使ったパンで、さんびらの味に合う和風バーガーに仕上げられています。
24 (金)	麦ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 サバのごま竜田揚げ 小松菜の磯和え 野菜のそぼろ煮	牛乳 ひじき サバ 豚ひき肉	米 麦 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも 白ごま 黒ごま	小松菜 人参 えのきたけ 玉葱 干し椎茸	835kcal 33.3g 28.6g	近年、ノリの生産量が海水温の上昇による不作や、魚の食害などで、落ち込んでいるとのこと。
25 (土)	<b>土曜授業プラン(給食はありません)</b>					
27 (月)	ソースカツ丼 牛乳 田舎汁 果物	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油 三温糖	人参 きゃべつ 長葱 ごぼう 大根	859kcal 32.5g 24.9g	今日は駒ヶ根ソースカツ丼の日という、長野県駒ヶ根市発祥の料理を記念した日です。
28 (火)	ゆかりご飯 牛乳 千草焼き 野菜のごま酢味噌 さつま汁	牛乳 鶏卵 ムキエビ 生わかめ チーズ	米 砂糖 さつまいも 白ごま ごま油	小松菜 人参 きゅうり 大根 長葱	772kcal 34.9g 25.9g	「千草焼き」の「千草」とは、さまざまな材料を合わせた料理のことを意味しています。
29 (水)	<b>昭 和 の 日</b>					
30 (木)	ツナとトマトのガッパティ 牛乳 きゃべつとベーコンのスープ バイクドチーズケーキ	牛乳 ツナ 鶏卵 ベーコン 粉チーズ クリームチーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 バター 生クリーム	小松菜 人参 パセリ にんにく 生姜 きゃべつ 玉葱	858kcal 31.1g 42.3g	バイクドチーズケーキの起源は、中世前期のポーランドにあるといわれています。

中学校の給食では、小学校であまり出されていなかった食材が出る場合があります。献立表を見て、食べたことがない食材がないか等、事前にご確認をお願いします。

食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけてください。

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校4月平均	797Kcal	32.0g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g