



# 令和7年度 2月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 炭水化物 脂質
2月	スラッピー・ジョー(ミートドック) コーンクリームシチュー フルーツミックス	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆、鶏肉、ひよこ豆、調理用牛乳、ビザチーズ	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、米粉	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、粒コーン、ブロッコリー、クリームコーン缶、黄桃缶、パイン缶、西洋梨(缶詰)	756 kcal 32.1 g 112.2 g 25.6 g
3火	<b>節分</b> 鰯の蒲焼き丼 具だくさんみそ汁 きなこ豆	○	牛乳、いわし(開き) 50g、油揚げ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、いり大豆(黄大豆)、きな粉	学校給食用無洗米、米粒麦、揚げ油、でんぶ、砂糖	生姜、ごぼう、人参、大根、白菜、長葱、小松菜	825 kcal 33.8 g 123.1 g 22.9 g
4水	<b>受験応援献立</b> <b>リクエスト給食 主食部門2位</b> 受かれーライス 幸運サラダ 果物(いい予感) 【カレーライス コーンサラダ 果物(いよかん)】	○	牛乳、豚肉、レバーチップ	学校給食用無洗米、押麦、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、粒コーン、いよかん	770 kcal 23.9 g 126.2 g 21.0 g
5木	<b>リクエスト給食 主食部門3位</b> わかめご飯 鯉の東煮 野菜のすりごま和え 鶏肉とじゃが芋のみそ汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、かつお60g、鶏肉、豆腐、油揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、揚げ油、でんぶ、砂糖、白すりごま、ごま油、じゃがいも	生姜、もやし、水菜、粒コーン、人参、しめじ、小松菜	775 kcal 37.3 g 113.1 g 19.8 g
6金	<b>鉄分強化献立</b> 青大豆おこわ 鶏肉の柳川風 豆乳みそ汁	○	牛乳、青大豆、鶏肉、たまご、冷凍生揚げ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、豆乳	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、三温糖、油、さつまいも(塊根、皮つき、生)	玉葱、ごぼう、人参、干し椎茸、冷凍グリーンピース、大根、もやし、小松菜	756 kcal 32.2 g 106.8 g 23.1 g
9月	<b>リクエスト給食 パン部門1位</b> きなこ揚げパン 肉団子のスープ ごまドレサラダ	○	牛乳、きな粉、豚ひき肉、絞豆腐	揚げ油、ショートニングパン、砂糖、でんぶ、普通春雨(乾)、ごま油、白すりごま、油、練りごま	長葱、生姜、人参、もやし、白菜、干し椎茸、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜、玉葱、にんにく	785 kcal 31.0 g 79.1 g 42.5 g
10火	<b>リクエスト給食 デザート部門3位</b> こぎつねご飯 魚のみそバター焼き むらくも汁 ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、たら60g、白みそ(辛)、豆腐、たまご、粉寒天	学校給食用無洗米、米粒麦、油、三温糖、バター、でんぶ、砂糖	生姜、人参、ごぼう、冷凍さやいんげん、玉葱、キャベツ、もやし、えのきたけ、小松菜、ぶどうジュース	771 kcal 35.8 g 107.4 g 22.7 g
11水	<b>建国記念の日</b>					
12木	<b>リクエスト給食 麺部門3位</b> ジャージャー麺 パセリポテト 果物(しらぬい)	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、大豆、赤みそ(辛)、八丁みそ	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぶ、揚げ油、じゃがいも	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、干し椎茸、もやし、きゅうり、しらぬい	809 kcal 30.9 g 124.0 g 27.2 g
13金	<b>バレンタイン献立</b> チキンライス 野菜スープ チョコとバナナのケーキ	○	牛乳、鶏肉、大豆(国産、ゆで)、たまご、調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、チョコチップ	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水菜(スライス)、冷凍グリーンピース、トマトペースト、生姜、えのきたけ、もやし、小松菜、バナナ	756 kcal 24.1 g 117.7 g 22.9 g
16月	<b>リクエスト給食 主菜部門1位</b> <b>寒天の日</b> 麦ご飯&人参ふりかけ 鶏の照り焼き 糸寒天サラダ かきたま汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉60g、海草ミックス、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、でんぶ、ごま油	人参、小松菜、生姜、もやし、玉葱、大根、白菜、えのきたけ、長葱、だいこん葉	755 kcal 31.1 g 102.3 g 24.4 g
17火	麦ご飯&ツナとひじきのふりかけ 魚とチーズの包み揚げ 三色和え 揚げボールのうま煮	○	牛乳、ツナ油漬、ひじき、魚30g、ビザチーズ、揚げボール(アレルギー28品目不使用)	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、三温糖、ごま油、春巻きの皮(生)、揚げ油、じゃがいも	生姜、小松菜、もやし、人参、大根、玉葱、干し椎茸、こんにゃく、冷凍グリーンピース	810 kcal 32.3 g 125.2 g 21.0 g
18水	<b>リクエスト給食 主菜部門3位</b> 黒砂糖パン マカロニグラタン 玉子とトマトのスープ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ビザチーズ、たまご	黒砂糖パン、油、じゃがいも、マカロニ、バター、小麦粉、ソフトパン粉(卵・乳不使用)、砂糖、でんぶ	にんにく、玉葱、人参、小松菜、白菜、しめじ、ポイルトマト(ダイスカット)、トマトピューレ	792 kcal 33.9 g 102.4 g 32.8 g
19木	<b>リクエスト給食 麺部門2位</b> 塩バターコーンラーメン ししゃもの黒胡椒揚げ 果物(ぼんかん)	○	牛乳、豚肉、生わかめ、うずら卵水煮、ししゃも(生干し20g)	中華めん、ごま油、油、バター、でんぶ、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、粒コーン、ぼんかん	748 kcal 32.5 g 97.8 g 28.6 g
20金	かつおでんぶご飯 鯖の和風だれ 白菜のねりごま和え さつま芋のみそ汁	○	牛乳、粉かつお、さわかめ60g、くさわかめ(冷凍)、油揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、押麦、砂糖、白ごま、でんぶ、白すりごま、練りごま、さつまいも(塊根、皮つき、生)	玉葱、白菜、人参、もやし、粒コーン、大根、長葱、小松菜	756 kcal 33.2 g 109.7 g 21.5 g
23月	<b>天皇誕生日</b>					
24火	<b>リクエスト給食 副菜部門3位</b> マーボー豆腐丼 パリパリサラダ 果物(はるか)	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、冷凍豆腐、八丁みそ、海草ミックス	学校給食用無洗米、押麦、油、練りごま、砂糖、ごま油、でんぶ、揚げ油、ワナンの皮	にんにく、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、長葱、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、はるか	785 kcal 28.4 g 117.4 g 23.8 g
25水	<b>学年末考査1日目 給食なし</b>					
26木	<b>学年末考査2日目 給食なし</b>					
27金	<b>リクエスト給食 デザート部門2位</b> 【学年末考査3日目 給食あり】 トマトスバグッティ キャベツサラダ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、レバーチップ、ビザチーズ、調理用牛乳、たまご	スバグッティ、ハーフ、オリーブ油、油、砂糖、コーンスターチ、さつまいも、生クリーム、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、ポイルトマト(ダイスカット)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン	794 kcal 27.9 g 127.2 g 24.1 g

※献立の内容は、入荷等の関係により、変更する場合があります。

※給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

★お願い★ 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るよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。