



# 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	I群 <sup>1</sup> - たんぱく質 炭水化物 脂質	
2	月	スラッピー・ショー(ミートドッグ) 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,ピザチーズ	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,セロリー,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 1122 g 25.6 g	
3	火	節分 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) 50 g,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,でんぶん,砂糖	生姜,ごぼう,人参,大根,白菜,長葱,小松菜	825 kcal 33.8 g 1231 g 22.9 g	
4	水	受験応援献立 ■ リクエスト給食 主食部門2位 受かれーライス 幸運サラダ 果物(いいい予感) 【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 1262 g 21.0 g	
5	木	リクエスト給食 主食部門3位 わかめご飯 鰯の東煮 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,でんぶん,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 1131 g 19.8 g	
6	金	鉄分強化 献立 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 1068 g 23.1 g	
9	月	リクエスト給食 パン部門1位 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,絞り豆腐	揚げ油,ショートニングパン,砂糖,でんぶん,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,チキンサンライス,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	リクエスト給食 テザート部門3位 こぎつねご飯 魚のみそパター焼き 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,ハター,でんぶん,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,えのきだけ,小松菜,ぶどうジュース	771 kcal 35.8 g 1074 g 22.7 g	
11	水	建国記念の日						
12	木	リクエスト給食 麺部門3位 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),ハ丁みそ	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぶん,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	バレンタイン献立 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,マッシュルーム水煮(スライス),冷凍グリーンピース,トマトペースト,生姜,えのきだけ,もやし,小松菜,バナナ	756 kcal 24.1 g 117.7 g 22.9 g	
16	月	リクエスト給食 主菜部門1位 寒天の日 麦ご飯&人参ぶりかけ 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,でんぶん,ごま油	人参,小松菜,生姜,もやし,玉葱,大根,白菜,えのきだけ,長葱,だいこん葉	755 kcal 31.1 g 102.3 g 24.4 g	
17	火	麦ご飯&ツナとひじきのぶりかけ 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,ピザチーズ,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	リクエスト給食 主菜部門3位 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,ピザチーズ,たまご	黒砂糖パン,油,じゃがいも,マカロニ,ハター,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳不使用),砂糖,でんぶん	にんにく,玉葱,人参,小松菜,白菜,しめじ,ボイルトマト(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	リクエスト給食 麺部門2位 塩バターコーンラーメン ししゃもの黒胡椒揚げ 果物(ほんかん)	○	牛乳,豚肉,生わかめ,うずら卵水煮,しゃも(生干し20g)	中華めん,ごま油,油,ハター,でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,粒コーン,ほんかん	748 kcal 32.5 g 97.8 g 28.6 g	
20	金	かつおでんぶんご飯 鰯の和風だれ 白菜のねりごま和え さつま芋のみそ汁	○	牛乳,粉かつお,さわら60g,くぎわかめ(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,でんぶん,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	天皇誕生日						
24	火	リクエスト給食 副菜部門3位 マー婆豆腐丼 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,ハ丁みそ,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,でんぶん,揚げ油,ワンタンの皮	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	学年末考査1日目 給食なし						
26	木	学年末考査2日目 給食なし						
27	金	リクエスト給食 テザート部門2位 【学年末考査3日目 給食あり】 トマトスパゲッティ キャベツサラダ スイートポテト	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,ピザチーズ,調理用牛乳,たまご	スパゲッティハーフ,オリーブ油,油,砂糖,コーンスター,さつまいも,生クリーム,ハター	にんにく,生姜,玉葱,人参,しめじ,ボイルトマト(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。