

令和7年 3月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
3月	上巳の節句 ～ひな祭り～	○	牛乳、油揚げ、 鶏ひき肉、さば、豆腐	米、押麦、三温糖	人参、小松菜、にんにく、 生姜、長葱、 えのきたけ、大根	776 kcal 37.3 g
4火	大分県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、豚肉、 えび、うすら卵	米、押麦、油、でんぷん、 ごま油、砂糖、 さつまいも、薄力粉	生姜、にんにく、しめじ、 玉葱、人参、たけのこ、 小松菜、白菜、大根、水菜	775 kcal 27.3 g
5水	手作りピザパン 白菜のクリームスープ 紅茶ゼリー	○	牛乳、ウィンナー、 ピザチーズ、鶏肉、 ひよこ豆、アガー	強力粉、薄力粉、三温糖、 油、じゃがいも、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、トマト、 ピーマン、マッシュルーム、 粒コーン、人参、白菜、小松菜	772 kcal 30.4 g
6木	鶏肉のドライカレー マカロニ入りサラダ ジョア(マスカット)	○	鶏ひき肉	米、押麦、バター、 じゃがいも、油、砂糖、 シェルマカロニ	玉葱、人参、粒コーン、 セロリー、にんにく、生姜、 しめじ、白菜、小松菜	774 kcal 26.6 g
7金	愛媛県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、鶏もも肉、 昆布、さつまいも、 うすら卵	米、押麦、でんぷん、油	にんにく、生姜、こんにゃく、 大根、人参、オレンジ	775 kcal 28.2 g
10月	磯おこわ あんかけ卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁	○	牛乳、ひじき、鶏肉、 刻み昆布、油揚げ、 鶏ひき肉、たまご、 生わかめ、豆腐、 赤みそ、白みそ	米、もち米、砂糖、 白ごま、じゃがいも、 油、でんぷん	しらたき、人参、玉葱、 えのきたけ、小松菜	779 kcal 34.6 g
11火	α化米わかめごはん ヤンニョムチキン 野菜スープ	○	牛乳、わかめ、鶏肉	α化米、でんぷん、 油、ごま油、 三温糖、はちみつ	にんにく、生姜、しめじ、 人参、玉葱、白菜、 チンゲンサイ、長葱	780 kcal 26.8 g
12水	きなこ揚げパン ポーケケチャップ イタリアンサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉	パン、砂糖、油、 じゃがいも、赤ざらめ、 バター、米粉	玉葱、人参、しめじ、 トマトピューレ、白菜、 小松菜、粒コーン、にんにく	772 kcal 27.4 g
13木	スパゲッティーナポリタンソース 魚のホワイトソース焼き	○	牛乳、鶏肉、ベー コン、 ピザチーズ、魚	スパゲッティ、油、 米粉、じゃがいも、 バター、小麦粉	セロリー、にんにく、玉葱、 人参、エリンギ、ピーマン、 トマト、粒コーン	780 kcal 39.9 g
14金	高知県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、生揚げ、豚肉、 赤みそ、たまご、のり	米、押麦、油、ごま油、 砂糖、でんぷん、 さつまいも、薄力粉	生姜、人参、たけのこ、 しめじ、白菜、にんにく	801 kcal 28.1 g
17月	徳島県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、鶏ひき肉、 鶏肉、うすら卵、 たまご、牛乳	米、押麦、 ワンタン、薄力粉、 黒砂糖、油	生姜、白菜キムチ、玉葱、 長葱、人参、 白菜、小松菜	775 kcal 28.4 g
18火	卒業お祝い献立	○	牛乳、小豆、魚、 わかめ、なると、 寒天、牛乳	米、もち米、黒ごま、砂糖	ゆず、レモン、たけのこ、 えのきたけ、大根、人参、 長葱、クランベリージュース	770 kcal 36.9 g
21金	麦ごはん さばのみそ煮 大根のしょうゆ和え かきたま汁	○	牛乳、さば、白みそ、 昆布、鶏肉、 たまご、豆腐	米、押麦、砂糖、でんぷん	生姜、大根、小松菜、 人参、長葱、えのきたけ	775 kcal 35.0 g
24月	手作りチョコチップパン 鶏のトマト煮 ポテチサラダ	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆	強力粉、薄力粉、 三温糖、油、じゃがいも、 油、砂糖、バター、 はちみつ、白ごま	人参、玉葱、セロリー、 にんにく、トマト、白菜、 小松菜、粒コーン	778 kcal 28.7 g

区内一斉 残菜調査週間

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分平均	777	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	26.9 ～41.5