

令和8年 2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
				主にからだの組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主にからだの調子を整えるもの	
2月	ミラノ・コルティナ冬季オリンピックにちなんでイタリア料理	スパゲッティボンゴレ ミネストローネ 焼きチーズケーキ	○	牛乳、ベーコン、いか あさり、粉チーズ、鶏肉 大豆、クリームチーズ ヨーグルト、たまご	スパゲッティ オリーブ油、バター、油 じゃがいも、小麦粉 生クリーム、砂糖	にんにく、人参、玉葱 マッシュルーム水煮、生姜 セロリ、ポイルトマト キャベツ、小松菜、レモン	753 kcal 33.2 g
3火	節分	いわしの蒲焼き丼 大根と油揚げのみそ汁 きなこ大豆	○	牛乳、いわし、刻みのり 豚肉、油揚げ、みそ いり大豆、きな粉	米、押麦、でんぷん 揚げ油、砂糖、白ごま	人参、大根、白菜 えのきたけ、長葱、小松菜	828 kcal 34.8 g
4水	★9年1組リクエスト	麦ご飯 ★山賊焼き 華風野菜 吉野汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、押麦、でんぷん 揚げ油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、大根 きゅうり、キャベツ、人参 こんにゃく、えのきたけ 長葱、小松菜	794 kcal 30.0 g
5木		麦ご飯 ひじきふりかけ 小魚のカレー揚げ 肉じゃが	○	牛乳、ひじき かつお節、ニギス 豚肉	米、押麦、白ごま、油 三温糖、でんぷん 揚げ油、じゃがいも 砂糖	人参、系こんにゃく、玉葱 長葱、さやいんげん	778 kcal 29.5 g
6金	Fe 鉄分たっぷりメニュー	チャブチェ丼 大豆のチリコンカン春巻き	○	牛乳、豚ひき肉、大豆 ベーコン、ピザチーズ	米、押麦、油、緑豆春雨 砂糖、でんぷん、ごま油 油、春巻きの皮 小麦粉、揚げ油	生姜、にんにく、人参 たけのこ水煮、長葱、もやし 小松菜、玉葱、ポイルトマト トマトピューレ	885 kcal 34.0 g
9月		黒砂糖パン チーズ入りスペイン風オムレツ 白菜のクリームスープ くだもの	○	牛乳、ウィンナー 鶏肉、ダイスチーズ たまご、鶏肉 調理用牛乳	黒砂糖パン じゃがいも、オリーブ油 バター、油、マカロニ 薄力粉、油	玉葱、人参、白菜、小松菜 いちご	733 kcal 31.5 g
10火	Fe 鉄分たっぷりメニュー	ピリ辛もやしラーメン 大豆とポテトのガーリック揚げ くだもの	○	牛乳、豚肉 うずら卵水煮 赤みそ、大豆	中華めん、油 じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、人参 キャベツ、もやし、にら 長葱、みかん	760 kcal 33.7 g
12木		中華丼 さつまいものごま団子	○	牛乳、豚肉、いか、うずら卵水 煮、かまぼこ	米、押麦、油、でんぷん ごま油、さつまいも 白玉粉、三温糖 白ごま、揚げ油	生姜、にんにく、干し椎茸 ぶなしめじ、玉葱、人参 たけのこ水煮、キャベツ チンゲンサイ	808 kcal 25.2 g
13金		麦ご飯 魚のピリ辛焼き 海藻サラダ 利休汁	○	牛乳、さわか 海草ミックス、豚肉 豆腐、みそ	米、押麦、三温糖 ごま油、油、砂糖、 練りごま	にんにく、生姜、長葱 きゅうり、キャベツ、人参 もやし、玉葱、干し椎茸 ごぼう、大根、小松菜 こんにゃく	760 kcal 32.8 g
16月	健康集会 「歯に良い・よいかむ メニュー」	家常豆腐丼 かみかみイカサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳、冷凍生揚げ、豚肉 赤みそ、さきいか、大豆	米、押麦、油、ごま油 砂糖、でんぷん	生姜、人参、たけのこ水煮 しめじ、白菜、にんにく チンゲンサイ、大根 きゅうり、りんご	777 kcal 30.2 g
17火	7年1組生徒考案 「体があったまる冬に ぴったりメニュー」	麦ご飯 のりの佃煮 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のピリ辛あえ 卵入り野菜スープ	○	牛乳、のり、鶏肉 たまご、生わかめ	米、押麦、砂糖 でんぷん、揚げ油 白ごま、ごま油	生姜、にんにく 切干し大根、人参、小松菜 もやし、長葱、キャベツ 干し椎茸	799 kcal 31.1 g
18水	7年1組生徒考案 「バレンタイン・ラン チ」	ココアパン 煮込みハンバーグ フレンチサラダ チョコプリン	○	牛乳、豚ひき肉 たまご、調理用牛乳 鶏肉、大豆、アガー	ココアパン、油、パン粉 赤ざらめ、バター、薄力粉、生 クリーム、砂糖	玉葱、にんにく、生姜 人参、マッシュルーム水煮 ブロッコリー トマトピューレ、キャベツ 粒コーン缶	882 kcal 35.0 g
19木		親子丼 糸寒天入りサラダ りんごゼリー	○	牛乳、鶏肉、たまご 生わかめ、糸寒天 アガー	米、押麦、油、砂糖 でんぷん	玉葱、人参、系こんにゃく 干し椎茸、わけぎ、キャベツ もやし、きゅうり りんごジュース	769 kcal 27.4 g
20金	北海道の料理	ターメリックライス スープカレー 小松菜とツナのサラダ	○	牛乳、鶏肉 うずら卵水煮 ツナ油漬	米、押麦、バター じゃがいも、揚げ油、油 はちみつ、砂糖	人参、玉葱、しめじ、なす にんにく、生姜、りんご トマトピューレ、キャベツ 小松菜	776 kcal 28.1 g
26木	★8年1組リクエスト	★ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚ひき肉 大豆ミート、ハチみそ みそ、ヨーグルト	中華めん、油、ごま油 砂糖、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく 生姜、玉葱、長葱、人参 たけのこ水煮、干し椎茸 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	730 kcal 29.7 g
27金		麦ご飯 魚の玉葱ソース ナムル 豚汁	○	牛乳、あじ、みそ、 豚肉、豆腐、油揚げ	米、押麦、でんぷん 揚げ油、油、三温糖 白ごま、ごま油、砂糖 じゃがいも	玉葱、もやし、小松菜、長葱 生姜、にんにく、ごぼう こんにゃく、人参、大根	797 kcal 33.7 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。
 ※★…リクエストメニュー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月分平均	789	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772 ～ 888	26.9～ 41.5