

令和6年度 3月献立表

板橋区立上板橋第二中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ちらし寿司 とり天 すまし汁 ミルク桃ゼリー	○	油揚げ、鶏もも肉、★たまご、なるど、冷凍豆腐、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	米、三温糖、★小麦粉、揚げ油、砂糖 政府備蓄米	たけのこ水煮、人参、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、大根、小松菜、長葱、★黄桃缶	843 kcal 32.3 g 29.0 g
4月	ブルコギ丼 胡瓜と大根の華風和え 中華玉子スープ	○	豚肉、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぶん、ごま油、★白すりごま 政府備蓄米	生姜、にんにく、玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、だいずもやし、もやし、にら、きゅうり、大根、長葱	840 kcal 35.6 g 28.2 g
5月	チョコチップパン ポテトミートグラタン クラムチャウダー	○	豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、ベーコン、★調理用牛乳、あさりむきみ、★牛乳	★チョコチップパン、じゃがいも、炒め油、三温糖、★ソフトパン粉、油、★小麦粉、★バター	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、粒コーン	872 kcal 34.6 g 37.5 g
6月	ジャージャー麺 切り干し大根のはりはり漬け風 フルーツヨーグルト	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、八丁みそ、★プレーンヨーグルト、★牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、もやし、きゅうり、粒コーン、切干し大根、小松菜、★みかん缶、★黄桃缶、★りんご缶、パイナップル缶	827 kcal 33.3 g 26.4 g
7月	じゃこわかめごはん ししやもの春巻き 肉豆腐	○	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、ししやも、★ピザチーズ、豚肉、焼き豆腐、★牛乳	米、米粒麦、★白ごま、でんぶん、★春巻き皮(生)、★小麦粉、揚げ油、炒め油、★焼きふ(車ふ)、三温糖 政府備蓄米	玉葱、人参、干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、長葱	891 kcal 47.6 g 28.7 g
10月	ガーリックトースト 白身魚のラタトゥイユ添え ヌイユスープ	○	タラ、ベーコン、豚肉、★牛乳	★食パン、ソフトマーガリン、でんぶん、★小麦粉、揚げ油、炒め油、★ヌイユ	にんにく、パセリ、なす、玉葱、ズッキーニ、ピーマン、黄パプリカ、セロリー、トマト、生姜、人参、キャベツ	751 kcal 36.3 g 36.3 g
11月	ハンバーグライス 青のりポテト キャロットサラダ	○	豚ひき肉、大豆、ひじき、★粉チーズ、★調理用牛乳、★たまご、あおのり、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、★生パン粉、三温糖、じゃがいも、揚げ油、油	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、白菜、きゅうり、もやし、粒コーン、人参	887 kcal 31.8 g 32.4 g
12月	鶏肉とごぼうの炊き込みごはん 魚のピリ辛ソース のっぺ汁	○	鶏肉、油揚げ、あじ、★牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、でんぶん、揚げ油、ごま油、里芋 政府備蓄米	ごぼう、人参、干し椎茸、生姜、にんにく、大根、こんにゃく、小松菜、長葱	867 kcal 37.4 g 32.4 g
13月	麦ごはん 酢豚 青梗菜スープ	○	豚肉、鶏肉、★牛乳	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、炒め油、三温糖、じゃがいも、ごま油	生姜、人参、たけのこ水煮、玉葱、干し椎茸、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、えのきたけ、チンゲンサイ	841 kcal 33.0 g 26.5 g
14月	フェットチーネのトマトソース イタリアンサラダ ティラミス	○	豚肉、★ピザチーズ、ひよこ豆、粉寒天、★クリームチーズ、★牛乳	★フェットチーネ、オリーブ油、三温糖、★バター、砂糖、★生クリーム、★タルトカップ	にんにく、生姜、玉葱、人参、ポイルトマト、ぶなしめじ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	809 kcal 27.9 g 33.6 g
17月	コメッコカレー 糸寒天入りサラダ くだもの (いちごの予定)	○	鶏肉、★ピザチーズ、糸寒天、生わかめ、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、製菓用米粉、油、赤ざらめ、三温糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、★いちご	857 kcal 27.3 g 30.2 g
18月	赤飯 鶏の唐揚げ 磯香和え うすくず汁	○	ささげ、鶏もも肉、のり、鶏肉、冷凍豆腐、祝なると、生わかめ、コーヒール牛乳	米、もち米、でんぶん、揚げ油、三温糖	生姜、にんにく、キャベツ、小松菜、人参、大根、しめじ、長葱	847 kcal 35.1 g 25.5 g
21月	キムチチャーハン 海鮮春巻き わかめスープ	○	豚肉、★えび、鶏ひき肉、★ピザチーズ、鶏肉、★たまご、生わかめ、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、★春巻き皮(生)、★小麦粉、揚げ油、でんぶん、ごま油、★白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、キムチ、長葱、ほうれんそう、もやし	868 kcal 37.8 g 23.8 g
24月	フレンチトースト サウピカンサラダ ミネストローネ	○	★調理用牛乳、★たまご、ベーコン、大豆、★牛乳	★食パン、★バター、砂糖、揚げ油、じゃがいも、油、三温糖、炒め油	キャベツ、黄ピーマン、人参、にんにく、セロリー、玉葱、トマト、トマトジュース	751 kcal 24.6 g 30.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分平均	839	33.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5