

# 令和7年度 2月の献立

板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	牛乳	献立	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
2月			磯ごはん じゃがいものすき焼き煮 和風サラダ みかん	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉 ちりめんじゃこ, 焼き豆腐 さつま揚げ, 乾燥わかめ	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも 砂糖, 赤ざらめ, 油	生姜, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 糸こんにゃく 干し椎茸, 冷凍グリンピース, キャベツ 大根, みかん	750 kcal 29.5 g 17.9 g
3火	節分 メニュー		鰯のかば焼き丼 みそけんちん汁 大豆のかりんとう	牛乳, いわし(開き), 冷凍豆腐 白みそ, 大豆, きな粉	米, 米粒麦, 小麦粉, でんぶん 揚げ油, 砂糖, 白ごま, 炒め油 じゃがいも, 黒砂糖	生姜, ごぼう, こんにゃく, 長ねぎ 小松菜, 人参	863 kcal 35.5 g 25.5 g
4水			きなこ揚げパン ほたて入りクラムチャウダー ひじきとツナのサラダ	リクエスト給食 主食部門 ★第1位★ 牛乳, きな粉, 鶏肉, ベーコン, あさり ほたて, ひじき 調理用牛乳 ひよこ豆, ツナ油漬	牛乳, きな粉, 鶏肉, ベーコン, あさり ほたて, ひじき 調理用牛乳 ひよこ豆, ツナ油漬	玉ねぎ, めじ, マッシュルーム水煮, 人参 にんにく, きゅうり, キャベツ	793 kcal 33.4 g 35.0 g
5木			ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根のサラダ 沢煮漬	牛乳, きんたら, 豚肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, 油 ごま油, 白ごま	生姜, 切干し大根, 人参, 粒コーン, 小松菜 ごぼう, 大根, 糸こんにゃく, 長ねぎ えのきだけ	758 kcal 28.6 g 27.5 g
6金	ミラノ コルティナ 五輪開幕 【イタリア】		スパゲッティーポロネーゼ イタリアンサラダ パンコッタ	牛乳, 豚ひき肉, アガード 調理用牛乳	スパゲッティ, 油, 炒め油, 小麦粉 砂糖, 生クリーム	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, めじ 冷凍グリンピース, マッシュルーム水煮 トマトピューレ, キャベツ, もやし きゅうり, 赤ピーマン, 粒コーン	743 kcal 28.1 g 29.4 g
9月	鉄分強化 メニュー		変わり親子丼 利休汁 いちご	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐きざみ たまご, 冷凍豆腐, 赤みそ 白みそ	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, 炒め油 ごま油, 白ごま	玉ねぎ, エリンギ, 人参, 冷凍グリンピース 小松菜, ごぼう, 大根, こんにゃく, 長ねぎ いちご	813 kcal 33.5 g 25.9 g
10火			昆布ごはん メヒカリの磯辺揚げ きりたんぽ汁	牛乳, 刻み昆布, 油揚げ, ししゃも あおのり, 鶏肉	米, 米粒麦, 砂糖, 小麦粉, 揚げ油 きりたんぽ	人参, ごぼう, しらたき, 長ねぎ, めじ 白菜, 小松菜, 生姜	819 kcal 32.2 g 23.4 g
12木			マーボー豆腐丼 卵とわかめのスープ ピーチヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ 冷凍豆腐, 乾燥わかめ, たまご フレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん ごま油, はちみつ	生姜, にんにく, エリンギ, 人参, ピーマン 長ねぎ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, たけのこ水煮 黄桃缶	832 kcal 31.5 g 24.0 g
13金	バレンタイン メニュー		チリビーンズライス 糸寒天のサラダ 米粉のチョコレートブラウニー	リクエスト給食 デザート部門 ★第1位★ 牛乳, 豚ひき肉, ひよこ豆 大豆, 糸寒天, 調理用牛乳	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, 白ごま, 米粉 バター, チョコレートソリップ 粉砂糖	玉ねぎ, 人参, ポイントトマト, にんにく トマトピューレ, きゅうり, もやし	851 kcal 27.6 g 22.6 g
16月			あんかけ焼きそば スパイシーポテトピーンズ みかん	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮 むきえび, いか, 大豆	中華めん, 炒め油, でんぶん ごま油, じゃがいも, 揚げ油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜 エリンギ, みかん	736 kcal 34.8 g 22.5 g
17火			ごはん 鮭のゆずしょうゆ焼き 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳, 鮭, 白みそ, 豚肉, 冷凍豆腐	米, 米粒麦, 砂糖, 白すりごま 炒め油, じゃがいも	ゆず, 小松菜, 白菜, 人参, ごぼう, こんにゃく 大根, 長ねぎ, めじ	704 kcal 36.7 g 16.6 g
18水			セルフカツサンド コールスローサラダ じゃがいもと押麦のスープ煮	牛乳, 豚肉, ベーコン	ミルクパン, 小麦粉, 揚げ油 ソフトパン粉, 油, 炒め油 じゃがいも, 押麦	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, 白菜 セロリー, 生姜	814 kcal 35.1 g 37.4 g
19木	ブック メニュー		コーンピラフ ★キッシュロレーヌ (「西の魔女が死んだ」より) 白いんげん豆とトマトのスープ	牛乳, 豚ひき肉, ロースハム たまご, 調理用牛乳, ピザチーズ 鶏肉, 白いんげん豆	米, 米粒麦, 砂糖, 生クリーム じゃがいも, でんぶん	人参, マッシュルーム水煮, 粒コーン 冷凍グリンピース, 玉ねぎ, ほうれんそう セロリー, トマト缶, ピーマン	758 kcal 30.7 g 29.1 g
20金			めかぶ入りかき揚げ丼 吉野汁 ぶどうゼリー	牛乳, めかぶわかめ, いか, 鶏肉 冷凍豆腐, アガード	米, 米粒麦, 小麦粉, でんぶん 揚げ油, 砂糖	人参, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, 大根, 小松菜 ぶどうジュース	790 kcal 26.6 g 19.8 g
27金			みそラーメン じゃがもちチーズ こんにゃくのサラダ	リクエスト給食 主食部門 ★第3位★ 牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ 白みそ, ピザチーズ くきわかめ	中華めん, 炒め油, じゃがいも でんぶん, 揚げ油, 油, ごま油 砂糖, 白ごま	たけのこ水煮, 人参, 玉ねぎ, 粒コーン, にら もやし, にんにく, 生姜, きゅうり, レモン汁 糸こんにゃく	783 kcal 29.5 g 27.7 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	782	31.6	25.6
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

2月の給食目標  
良い姿勢でよくかんで食べよう



## \*リクエスト給食の結果\*

- 主食部門-
- 1位: きなこ揚げパン
  - 2位: キムチチャーハン
  - 3位: みそラーメン
- おかず部門-
- 1位: 鶏のから揚げ
  - 2位: パリパリサラダ
  - 3位: ジャガモチチーズ



-デザート部門-

- 1位: 米粉のチョコレートブラウニー
- 2位: 星空フルーツポンチ
- 3位: 大学いも

2・3月の給食に  
登場します。  
お楽しみに☆

