

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、系こんにゃく 干し椎茸、冷凍グリーンピース、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、でんぷん 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	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	ミルクパン、グラニュー糖 揚げ油、じゃがいも、炒め油 小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、しめじ、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 沢煮碗	牛乳、ぎんだら、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、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、系こんにゃく、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】		スパゲッティーボロネーゼ イタリアンサラダ	牛乳、豚ひき肉、アガー 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、しめじ 冷凍グリーンピース、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、高野豆腐さざみ たまご、冷凍豆腐、赤みそ 白みそ	米、米粒麦、炒め油、砂糖 でんぷん、じゃがいも、練りごま	玉ねぎ、エリンギ、人参、冷凍グリーンピース 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 あおりの、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、しめじ 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 プレーンヨーグルト	米、米粒麦、炒め油、砂糖 でんぷん、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、だけのこ水煮 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	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆 大豆、糸寒天、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも 砂糖、でんぷん、白ごま、米粉 バター、チョコレートシロップ 粉砂糖	玉ねぎ、人参、ポイルトマト、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 スパイシーポテトビーンズ みかん	牛乳、豚肉、うすら卵水煮 むきえび、いか、大豆	中華めん、炒め油、でんぷん 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、しめじ	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、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	米、米粒麦、炒め油、生クリーム じゃがいも、でんぷん	人参、マッシュルーム水煮、粒コーン 冷凍グリーンピース、玉ねぎ、ほうれんそう セロリ、トマト缶、ピーマン	758 kcal 30.7 g 29.1 g
20金			めかぶり入りかき揚げ丼 吉野汁 ぶどうゼリー	牛乳、めかぶりわかめ、いか、鶏肉 冷凍豆腐、アガー	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん 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	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 でんぷん、揚げ油、ごま油 砂糖、白ごま	だけのこ水煮、人参、玉ねぎ、粒コーン、ら もやし、にんにく、生姜、きゅうり、レモン汁 系こんにゃく、	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

ー主食部門ー

- 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

ーおかず部門ー

- 1位: 鶏のから揚げ
- 2位: パリパリサラダ
- 3位: じゃがもちチーズ



ーデザート部門ー

- 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☆