

令和8年3月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
2	月	セルフソース焼きそば もちもちじゃがいも 牛乳	中華めん,ごま油,油,じゃがいも, でんぷん,砂糖	豚肉,さつまいも,粉チーズ,調理 用牛乳,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベ ツ,もやし,ピーマン	779	28.2	28.7
3	火	ひな祭り 五目ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁、牛乳	米,砂糖,練りごま,白すりごま	油揚げ,さわら,白みそ,あらは んべん,豆腐,牛乳	たけのこ水煮,人参,れんこん,干 し椎茸,さやいんげん,小松菜,長 葱,えのきたけ	757	34.9	21.8
4	水	とれたて村給食～ごぼう～ ドライカレー ごぼうとポテトのバリバリサラダ くだもの(デコボン)、牛乳	米,バター,油,砂糖,じゃがいも	鶏ひき肉,大豆ミート,レンズ豆,ピ ザチーズ,牛乳	玉葱,人参,ポイルトマト,セロリー,にん にく,生姜,マッシュルーム水煮,干しぶ どう,ごぼう,キャベツ,小松菜,粒コー ン缶,デコボン	842	30.1	21.7
5	木	ひき肉のしぐれごはん ツナ入り卵焼き 呉汁、牛乳	米,もち米,油,砂糖,じゃがいも	鶏ひき肉,赤みそ,ツナ水煮,たま ご,鶏肉,油揚げ,豆腐,生わかめ, 大豆,白みそ,牛乳	人参,ごぼう,生姜,さやいんげん, 玉葱,冷凍グリーンピース,長葱,大 根,こんにやく	794	38.3	26.3
6	金	えびクリームライス カラフルサラダ くだもの(せとか)、牛乳	米,油,小麦粉,バター,生クリーム, 砂糖,ごま油	むきえび,鶏肉,ピザチーズ,調理 用牛乳,牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮, キャベツ,小松菜,赤パプリカ,粒 コーン缶,せとか	825	27.6	26.6
9	月	セサミホットサンド チリコンカン 小松菜サラダ、牛乳	ミルクパン,白すりごま,ソフト マーガリン,砂糖,じゃがいも,小 麦粉,油,バター	大豆,鶏ひき肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,セロリー,人参,玉葱, マッシュルーム水煮,ポイルトマ ト,マトビュール,小松菜,キャベ ツ,レモン果汁	809	30.2	39.2
10	火	鉄強化献立 家常豆腐丼 野菜の中華醤油和え くだもの(いちご)、牛乳	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白 すりごま	冷凍生揚げ,鶏ひき肉,大豆ミ ト,白みそ,赤みそ,生わかめ,牛 乳	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,長 葱,たけのこ水煮,チンゲンサイ, キャベツ,粒コーン缶,もやし,いち ご	819	34.2	26.1
11	水	ごはん、骨太ふりかけ ししゃものカレー揚げ みそ肉じゃが、牛乳	米,白ごま,砂糖,小麦粉,油,じゃ がいも	刻み昆布,ちりめんじゃこ,花か つお,ししゃも,鶏肉,赤みそ,牛乳	玉葱,ごぼう,こんにやく,人参,た けのこ水煮,さやいんげん	781	33.1	21.2
12	木	リクエスト・セレクト給食 キムチチャーハン 豆乳坦々スープ セレクトゼリー、牛乳	米,米粒麦,ごま油,油,練りごま, 砂糖	焼き豚,鶏ひき肉,冷凍生揚げ,赤 みそ,白みそ,豆乳,アガー,牛乳	長葱,白菜キムチ,人参,玉葱,小 松菜,にんにく,りんごジュース,ぶ どうジュース	764	29.3	24.0
13	金	リクエスト給食 串麩の卵とじ丼 煮びたし サイダーボンチ、牛乳	米,油,焼きふ,砂糖,でんぷん	鶏肉,たまご,さつまいも揚げ,牛乳	玉葱,さやいんげん,白菜,人参,も やし,糸こんにやく,黄桃缶,パイ ン缶,みかん缶	815	30.1	19.7
16	月	ごはん、さばの韓国風焼き にらたまスープ チョレギサラダ、牛乳	米,砂糖,白ごま,ごま油,油,でん ぷん,白すりごま	さば,鶏肉,豆腐,たまご,刻みのり, 牛乳	にんにく,生姜,長葱,大根,人参, にら,キャベツ,もやし	780	35.1	24.8
17	火	卒業お祝い献立・リクエスト給食 赤飯、鶏の唐揚げ お祝い汁 くだもの(いちご)、牛乳	米,もち米,黒ごま,でんぷん,油	ささげ,鶏もも肉,祝なると,油揚 げ,牛乳	生姜,にんにく,こんにやく,人参, 大根,小松菜,長葱,干し椎茸,い ちご	781	29.7	23.5
18	水	セルフフロッケバーガー かぼちゃのポタージュ くだもの(黄桃缶)、牛乳	ミルクパン,油,じゃがいも,ポテ トパウダー,小麦粉,ソフトパン粉, 生パン粉,バター,でんぷん	鶏ひき肉,大豆,大豆ミート,調理 用牛乳,牛乳	玉葱,人参,粒コーン缶,黄桃缶	882	34.9	29.5
23	月	岩手県の郷土料理 七穀わかめごはん 鮭の南部焼き ひつまみ、牛乳	米,七穀,黒ごま,白ごま,小麦粉	炊き込みわかめ,鮭,鶏肉,生わ かめ,牛乳	大根,人参,長葱,干し椎茸,小松 菜	817	34.6	20.0
24	火	スパゲッティあけぼのソース 野菜のカレーマリネ オープンアップルパイ、牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉,バター, 生クリーム,砂糖,パイ皮,りんご ジャム,さつまいも,はちみつ	鶏肉,ピザチーズ,調理用牛乳, 牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュ ルーム水煮,赤ピーマン,セロ リー,ポイルトマト,キャベツ,もや し,粒コーン缶,りんご	880	26.7	34.2

食卓空っぽキャンペーン

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

3月の給食目標 「一年間の給食を見直そう」

みなさんは給食からどのようなことを感じ、学びましたか？
給食の内容だけでなく、準備や片付け、給食の時間の放送や会
話など、何気ない日常の中に様々な経験や学びがあったのでは
ないでしょうか。今の教室で給食を食べる日も残りあとわずか
です。この1年を振り返りながら、これからの給食もしっかり
食べましょう。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	808	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5

とれたて村給食～ごぼう～

今年度最後のとれたて村給食では、鹿児島県さつま町産のごぼうを使って、
バリバリサラダを作ります。お楽しみに！