



1月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
8	木		始 業 式						
9	金	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 七草(7日) 鏡開き(11日)	牛乳 オリジナル七草うどん もちもちじゃがいも 山口さん:人参・小松菜・長ねぎ 石井さん:大根	うどん,油,油,でんぷん, じゃがいも,揚げ油,三温 糖	★牛乳,鶏肉,かまぼこ, たまご,豆乳	人参,大根,だいこん菜, 白菜,かぶ,から菜,小松 菜,長葱,せり,干し椎茸	775	29.1	24.3
12	月		成 人 の 日						
13	火	8年6組 さん考案 クラス賞・特別賞 (給食だより参照)	明けました2026!!年(うま)〜い新年頑張ろうメニュー 牛乳 良い夢見られる?!マーボーなす丼 〜お正月太りに〜ヘルシーサラダ おめでたい!紅白しるこ 山口さん:人参・小松菜・長ねぎ	米,麦,油,砂糖,ごま油,で んぷん,白玉団子	★牛乳,豆腐,豚ひき肉, 大豆ミート,赤みそ,海 草ミックス,小豆	にんにく,生姜,なす,人 参,長葱,にら,干し椎茸, たけのこ,キャベツ,も やし,小松菜	824	30.9	21.1
14	水		牛乳 ポテトきんぴらドック ポークビーンズシチュー くだもの(オレンジ) 山口さん:人参	★ミルクパン,油,じゃが いも,三温糖,マヨネー ズ,★白ごま,砂糖,小麦 粉,★バター,★生クリー ム	★牛乳,鶏ひき肉,★ピ ザチーズ,豚肉,白いん げん	生姜,人参,ごぼう,にん にく,玉葱,マッシュ ルーム,トマトビュ レ,オレンジ	782	32.5	29.7
15	木	栄養士実習生 さん考案 (給食だより参照) 9年生応援メニュー	かみかみ集中力アップ給食 牛乳 豚肉とれんこんの受カレー!ライス キャベツのよこぶサラダ 実を結ぶ!ぶどうゼリー 山口さん:人参・大根	米,麦,油,じゃがいも,★ バター,小麦粉,★白ご ま,ごま油,砂糖	★牛乳,豚肉,大豆,★ピ ザチーズ,刻み昆布,し らす干し,粉寒天	にんにく,生姜,玉葱,れ んこん,トマト缶,ほう れんそう,りんご,もや し,人参,キャベツ,大根, ぶどうジュース	855	28.7	25.7
16	金	明治22年 再現メニュー	牛乳 麦ご飯 鮭の塩焼き 野沢菜漬け さつま汁 山口さん:人参・大根・小松菜・長ねぎ	米,押麦,ごま油,★白ご ま,油,さつまいも	★牛乳,塩鮭,鶏肉,油揚 げ,白みそ,赤みそ	野沢菜,ごぼう,人参,大 根,こんにゃく,小松菜, 長葱	787	34.6	21.2
19	月	昭和20年代 再現メニュー	牛乳 コッパパン・いちごジャム くじらの甘辛揚げ せんキャベツ クリームスープ 山口さん:人参	★コッパパン,いちご ジャム,でんぷん,油,三 温糖,★白ごま,じゃがい も,★バター,小麦粉,★ 生クリーム	★牛乳,くじら肉,ペー コン,ひよこ豆,★調理 用牛乳	生姜,キャベツ,玉葱,人 参,コーン缶,セロリー	789	36.9	28.1
20	火	昭和30〜40年代 再現メニュー	牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ プロセスチーズ 黄桃缶 山口さん:人参・小松菜	スパゲティ,オリーブ 油,じゃがいも,油,砂糖	★牛乳,ベーコン,豚ひ き肉,大豆ミート,★粉 チーズ,★型抜きチーズ	玉葱,人参,にんにく,生 姜,セロリー,マッシュル ーム,小松菜,コーン 缶,キャベツ,黄桃缶	773	38.2	25.9
21	水	昭和50年代以降 ふれあい農園会給食 (長ねぎ)	牛乳 五目ごはん 魚のもずくあんかけ【沖縄】 せんべい汁【青森県】 山口さん:人参・大根	米,もち米,油,三温糖,で んぷん,砂糖,かやせせん べい	★牛乳,鶏肉,油揚げ,め ばる,もずく,鶏肉	生姜,ごぼう,人参,干し 椎茸,グリーンピース,白 菜,大根,しめじ,長葱	784	34.0	22.4
22	木	鉄分強化メニュー	牛乳 ごはん・のりの佃煮 生揚げのふきよせ煮 鉄骨ごまサラダ 山口さん:人参・小松菜	米,砂糖,油,三温糖,でん ぷん,★白ごま,★白すり ごま,ごま油	★牛乳,のり,鶏肉,生揚 げ,干ひじき	生姜,人参,玉葱,干し椎 茸,たけのこ,こんにゃ く,さやいんげん,小松 菜,切干し大根,枝豆	791	30.8	24.5
23	金	世界の料理 【中国】	牛乳 ごはん 鶏肉の北京ダック風 ラーパートゥイ【←白菜の甘酢あえ】 中華風卵スープ 山口さん:人参・長ねぎ	米,はちみつ,ごま油,砂 糖,油,でんぷん	★牛乳,鶏もも肉,豚肉, たまご	白菜,人参,生姜,にんに く,たけのこ,きくらげ, チンゲンサイ,長葱	785	32.9	24.9
26	月		牛乳 わかめごはん 和風厚焼き卵 肉じゃが 山口さん:人参	米,油,砂糖,じゃがいも	★牛乳,炊き込みわか め,鶏ひき肉,たまご,豚 肉	玉葱,人参,干し椎茸,グ リンピース,糸こんにゃ く,さやいんげん	794	31.7	20.9
27	火	8年生出前授業 「魚には骨がある」	牛乳 大根とツナの炊き込み風ごはん あじの塩焼き【8年】・ほっけの塩焼き【7年・9年】 けんちん汁 山口さん:人参・大根・小松菜・長ねぎ	米,もち米,油,三温糖	★牛乳,ツナ油漬,油揚 げ,ほっけ,あじ,鶏肉,生 揚げ	生姜,大根,人参,小松菜, ごぼう,長葱,こんにゃ く	773	37.1	31.3
28	水	世界の料理 【東ヨーロッパ】	牛乳 ピロシキ ボルシチ フルーツヨーグルト 山口さん:人参	★ヨーグルト,ごま油, 春雨,砂糖,でんぷん,薄 力粉,パン粉,油,じゃが いも,★生クリーム	★牛乳,豚ひき肉,大豆 ミート,たまご,豚肉,★ プレーンヨーグルト	生姜,にんにく,玉葱,人 参,たけのこ,キャベツ, セロリー,トマト缶,黄 桃缶,パイン缶,みかん 缶	770	33.2	29.6
29	木	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ♡味噌ラーメン うずら煮卵 りんごとさつまいもの包み揚げ 山口さん:人参・長ねぎ	中華めん,ごま油,油,砂 糖,★白ごま,★練りご ま,ラード,春巻きの皮, さつまいも,★バター,★ 生クリーム,ラデュール,小麦 粉	★牛乳,豚肉,赤みそ,う ずら卵	にんにく,生姜,玉葱,人 参,白菜,もやし,たけの こ,にら,コーン缶,長葱, りんご,レモン	822	30.0	28.4
30	金	8年生校外学習	牛乳 ごはん・エコひじきふりかけ 凍り豆腐の卵とじ じゃごごまあえ 山口さん:人参・小松菜	米,★白ごま,三温糖,砂 糖,油,★練りごま	★牛乳,干ひじき,花か つお,鶏肉,高野豆腐,た まご,ちりめんじゃこ	たけのこ,糸こんにゃ く,人参,玉葱,さやいん げん,小松菜,キャベツ	777	34.7	22.7

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

1月の給食目標
給食のねらいや歴史を
理解して食事をしよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月平均	792	33
板橋区学校給食摂取基準	772〜888	25.1〜44.4

