

4月分献立表



2024.4.8

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質脂質	コメント
8月	始業式					
9月(火)	ホイコーロー丼 牛乳 中華風コンスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 ビーマン 長葱 小松菜 にんにく 生姜 きゃべつ 玉葱	735kcal 29.0g 18.9g	今日は入学式です。8年生と9年生は給食があります。
10月(水)	こまつナトースト 牛乳 ミネストローネ ポテトサラダ 果物	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉	パン マカロニ じゃがいも 油	小松菜 人参 玉葱 にんにく 長葱 きゅうり かぶ	742kcal 28.7g 32.0g	小松菜は鉄やカルシウムが豊富で、茹でたり炒めたり、いろいろな料理に使えます。
11月(木)	ポークカレー 牛乳 ジャコ大根サラダ ピーチヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 豚肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ねりごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ 大根 きゅうり 黄桃缶	850kcal 27.2g 28.2g	ちりめんじゃこは牛乳と共にカルシウムを多く含む食品の代名詞ともなっています。
12月(金)	赤飯 発酵乳 イナダの照り焼き 大豆の磯煮 むらくも汁	発酵乳 ささげ 鶏卵 イナダ 豚肉 鶏肉 ひじき	米 もち米 砂糖 でんぷん 黒ごま 油	人参 白菜 長葱	756kcal 40.2g 21.0g	今日は新入生歓迎会があります。給食では入学おめでとう献立を提供します。
15月(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げごまソース 麻婆春雨 呉汁	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 いか 大豆 油揚げ	米 米粉 春雨 砂糖 じゃがいも 白ごま 油 ごま油	にら 小松菜 人参 生姜 にんにく 玉葱 長葱	812kcal 33.9g 27.6g	麻婆春雨は日本人が開発した料理で、白いご飯がすすむ一品です。
16月(火)	ごぼう入りピラフ 牛乳 ポテトポタージュ 冷しゃぶサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ボンレスハム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも ねりごま	さやいんげん 水菜 パセリ 生姜 ごぼう しめじ きゃべつ	778kcal 28.9g 28.2g	関東地方のごぼうは耕土が深いいため、根が細くて長い長根種が主流です。
17月(水)	いなりご飯 牛乳 ししゃもたららの若草揚げ かんぴょうの卵とじ汁 果物	牛乳 ししゃも たら 鶏卵 油揚げ	米 小麦粉 砂糖 油	かんぴょう 長葱 人参 小松菜 パセリ	819kcal 36.1g 23.2g	毎月17日はいなりの日です。いなり寿司は多くの人に親しまれている料理です。
18月(木)	スパゲティミートソース 牛乳 キャベツとベーコンのスープ セサミマフィン	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ハチミツ 黒ごま	にんにく 玉葱 人参 きゃべつ パセリ マッシュルーム水煮	866kcal 34.1g 35.4g	スパゲティはパスタの一種で、断面が円形でひものように細長いものをいいます。
19月(金)	五目中華ご飯 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの中華漬け 味噌ワタンスープ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 小麦粉 砂糖 油 でんぷん ごま油 ワタンの皮	人参 小松菜 ごぼう しめじ きゅうり 大根 きゃべつ もやし 干し椎茸	746kcal 29.9g 23.0g	厚揚げは生揚げとは同じものですが、薄揚げと呼ばれるものは油揚げのことで、
20月(土)	土曜授業プラン(給食はありません)					
22月(月)	麦ご飯 牛乳 つくね焼き きんぴらごぼう 豆腐のうま煮	牛乳 鶏ひき肉 いかすりみ 鶏卵 豚肉 豆腐	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん 白ごま ごま油	長葱 ごぼう 人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ 玉葱	816kcal 40.3g 25.3g	豆腐は中国から日本へ伝えられたとされ、遣唐使によるとする説が最も有力です。
23月(火)	たけのこご飯 牛乳 サバの塩焼き 焼きししゃも キャベツの甘酢漬け かきたま汁	牛乳 サバ ししゃも 鶏卵 油揚げ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	たけのこ 干し椎茸 さやいんげん 人参 きゃべつ 長葱 生姜	779kcal 35.4g 32.2g	たけのこは、旬が4月~5月で、カリウムと食物繊維の含有量が多いのが特徴です。
24月(水)	アンズジャムサンド ガーリックトースト 牛乳 パンキンシチュー オレンジドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	パン 小麦粉 油 バター 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ きゅうり にんにく 玉葱 しめじ 人参 みかん缶	732kcal 23.7g 34.3g	アンズは別名カラモモ(唐桃)。江戸時代頃からアンズと呼ばれるようになりました。
25月(木)	麦ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 干草焼き 野菜のそぼろ煮	牛乳 むきえび 鶏卵 豚ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 白ごま	人参 長葱 干し椎茸 玉葱	811kcal 38.1g 24.7g	ひじきふりかけのレシピはランチルーム正面の壁にあります。簡単に作れますよ。
26月(金)	駒ヶ根ソースカツ丼 牛乳 田舎汁 果物	牛乳 豚肉 鶏卵 生揚げ	米 油 麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖	きゃべつ 人参 大根 ごぼう 長葱	856kcal 32.8g 25.0g	明日27日は長野県駒ヶ根市の駒ヶ根ソースカツ丼の日です。手作りソースです。
29月(月)	昭和の日					
30月(火)	みそビビンバ 牛乳 にらと豆腐のスープ いろいろごまがらめ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 黒ごま さつまいも 白ごま	人参 小松菜 にら 大豆もやし 生姜 にんにく かぼちゃ	820kcal 32.3g 30.1g	にらは中国原産で欧米では栽培されており東洋を代表する野菜です。



新学期の始まりだっちい！
まずは、早寝・早起き・朝ごはんの
生活リズムを作るっちい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校4月平均	795Kcal	32.7g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g