

5月分献立表



2024.4.30

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
1 (水)	焼きうどん 牛乳 ごま汁 草団子	牛乳 豚肉 いか きなこ かつお節	うどん じゃがいも 白玉粉 油 小麦粉	さやいんげん 人参 ほうれん草 きゃべつ	731kcal 31.7g 19.0g	草団子の緑色はほうれん草の色です。
2 (木)	桃太郎ご飯 発酵乳 肉巻き コールスローサラダ お茶すいとん	発酵乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ かまぼこ	米 もち米 きび 春巻きの皮 小麦粉 里芋 油 砂糖	きゃべつ 人参 生姜 ごぼう 大根 長葱	818kcal 29.2g 20.8g	桃太郎ご飯は、きびが入った混ぜご飯です。
3 (金)	憲法記念日					
6 (月)	こどもの日振替休日					
7 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬 パリパリ海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 刻み昆布 ヨーグルト 生わかめ 赤とさか 青とさか	米 小麦粉 油 じゃがいも 白ごま ワンタンの皮	玉葱 人参 ごぼう 生姜 にんにく 大根 きゅうり きゃべつ	838kcal 25.5g 25.1g	ワンタンの皮を細切りにして素揚げしたものが海藻サラダのパリパリです。
8 (水)	きんぴらバーガー 牛乳 マセドアンサラダ コーンポタージュ 果物	牛乳 ベーコン ロースハム	パン 油 砂糖 じゃがいも 白ごま バター	ごぼう きゅうり 人参 きゃべつ パセリ 玉葱	767kcal 29.2g 31.4g	今日は「ごはんパンの日」です。米粉を使ったパンで惣菜パンを提供します。
9 (木)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの二色ごま天ぷら 小松菜の磯和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ししゃも のり	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 白ごま 黒ごま 油	人参 小松菜 玉葱 えのきたけ	744kcal 31.0g 21.4g	肉じゃがに入っている肉は西日本が牛肉、東日本が豚肉を使用しています。
10 (金)	柳川丼 牛乳 田舎汁 果物	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 れんこん 玉葱 長葱	754kcal 27.6g 18.5g	柳川鍋は、ドジョウを使った鍋料理ですが、給食では豚肉を使用しています。
13 (月)	豆乳坦々うどん 牛乳 イカのフリッター ホワイトボンチ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆乳 いか 鶏卵	うどん 油 小麦粉 じゃがいも ごま油	小松菜 にんにく 生姜 もやし 長葱 黄桃缶 みかん缶	761kcal 36.7g 24.6g	イカは、低たんぱく質、低脂質、高たんぱく質で、かみこたえがある食材です。
14 (火)	中間考査1日目					
15 (水)	クファージュシー 牛乳 豚肉の味噌煮 サターアングギー 果物	牛乳 豚肉 鶏卵 刻み昆布	米 じゃがいも 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 三温糖	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ グリーンピース 玉葱	840kcal 30.6g 20.2g	今日は沖縄本土復帰記念日です。沖縄県は1945年から27年間アメリカの統治下でした。
16 (木)	あんかけ炒飯 牛乳 中華スープ キャラメルポテト	牛乳 いか むきえび 豚肉 生わかめ	米 砂糖 でんぷん さつまいも ごま油	生姜 長葱 きくらげ たけのこ 干し椎茸	760kcal 25.8g 17.1g	砂糖とバターでキャラメルを作り、ポテトとからめています。
17 (金)	麦ご飯 牛乳 サバのごま竜田揚げ 豚汁 キャベツとしらすの炒め煮	牛乳 さば 豆腐 豚肉 しらすほし	米 麦 じゃがいも 白ごま 油 でんぷん	生姜 きゃべつ 大根 ごぼう 長葱 人参	832kcal 37.3g 32.5g	しらす干しの水分を5割以下に干したものがちりめんじゃこです。
18 (土)	土曜授業プラン(給食はありません)					
20 (月)	菜飯 牛乳 卵焼き 野菜のごま酢味噌かけ 味噌けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鶏卵 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 白ごま ごま油	玉葱 きゅうり 大根 ごぼう 長葱 人参 小松菜 グリンピース	809kcal 34.7g 30.3g	菜飯の菜は野沢菜漬けを使っています。日本三大漬菜のひとつです。
21 (火)	パセリご飯 牛乳 ジャココロック ボイルキャベツ 豆マメまめスープ	牛乳 鶏卵 豆乳 ちりめんじゃこ ウィンナー	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも バター 油 練りごま	パセリ 小松菜 人参 玉葱 きゃべつ	810kcal 25.7g 25.7g	コロックはトンカツ、カレーライスと共に大正の三大洋食とされてきました。
22 (水)	ダブルベリーサンド 牛乳 シャクシユカ 白いんげんポタージュ 果物	牛乳 ベーコン 鶏卵 白いんげんてぼ豆	パン 砂糖 米粉 オリーブ油	人参 ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム	799kcal 32.8g 28.9g	シャクシユカは、トマトソースの上に鶏卵を割り落として焼いたイスラエル料理です。
23 (木)	キムチ炒飯 牛乳 塩ナムル 魚とチーズの包み揚げ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鮭 豚ひき肉 チーズ	米 春巻きの皮 小麦粉 ワンタンの皮	にら しそ葉 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 小松菜 もやし	740kcal 33.9g 21.8g	さまざまな食材を使ったキムチがあり、その数は200種類以上あるそうです。
24 (金)	青大豆入りわかめご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げのうま煮 こっばなます	牛乳 青大豆 鶏肉 油揚げ 厚揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも 白ごま 油	人参 干し椎茸 玉葱 大根 たけのこ 小ねぎ グリンピース	742kcal 30.1g 24.3g	青大豆は大豆とは別の品種で熟しても黄色くなりません。
27 (月)	かおりご飯 牛乳 魚のあずま煮 じんだ味噌汁 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳 豚肉 いなだ 大豆 油揚げ	米 麦 砂糖 油 でんぷん じゃがいも 白ごま ごま油	小松菜 生姜 大根 長葱	861kcal 38.9g 33.4g	今日は「小松菜の日」です。小松菜には鉄分やカルシウムが含まれています。
28 (火)	ジャージャー麺 牛乳 儀助煮 卵スープ 果物	牛乳 大豆 鶏肉 鶏卵 かえりじゃこ	中華麺 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 白ごま	小松菜 生姜 玉葱 にんにく きゅうり	831kcal 46.5g 32.2g	ジャージャー麺の肉味噌は味が濃いので野菜と組み合わせ食べてください。
29 (水)	切干大根ご飯 牛乳 鶏肉の揚げしんじょ こんにゃくのおかか煮 果物	牛乳 油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 かつお節 豆腐	米 砂糖 パン粉 でんぷん 油	人参 さやいんげん 玉葱 たけのこ 切干大根	842kcal 37.5g 18.8g	切干大根は多くのカルシウムやビタミンなどが多く含まれており、栄養価は生の大根を上回ります。
30 (木)	鮭のカレーフライ野菜丼 牛乳 塩豚汁 果物	牛乳 鮭 鶏卵 豚肉	米 小麦粉 生パン粉 油 でんぷん	グリーンアスパラ しめじ 玉葱 もやし	786kcal 37.3g 18.8g	山形県最上町産のグリーンアスパラを使った献立です。
31 (金)	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 サバの塩焼き けんちん汁 れんこんのきんぴら	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 焼きのり 鶏肉	玄米 砂糖 里芋 ごま油 白ごま	人参 ごぼう 大根 れんこん	753kcal 30.8g 33.7g	玄米はビタミン、ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

熱中症の季節だっつい！
しっかり食べて体力つけるっつい！



区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校5月平均	791Kcal	32.6g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g