

# 6月分献立表



2024.5.31

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(土)	<b>運動会(お弁当持参です)</b>					
3(月)	<b>1日(土)運動会振替休業日</b>					
4(火)	麦ご飯 牛乳 かみかみ佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き 呉汁	牛乳 鮭 刻み昆布 かえりじゃこ 大豆	米 麦 砂糖 白ごま バター じゃがいも	小松菜 生姜 もやし きゃべつ 長葱 玉葱	804kcal 46.6g 21.8g	ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。
5(水)	中華丼 牛乳 黄花湯(ホアホア) 開口笑(かひんウツ)	牛乳 いか 鶏卵 豚肉	米 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 白ごま	人参 青梗菜 玉葱 きゃべつ 小松菜	759kcal 28.7g 20.7g	中華丼だけで130gの野菜をとることができます。
6(木)	梅ご飯 牛乳 揚げ大豆の酢豚風 塩キャベツ 果物	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	ピーマン にんにく 生姜 干し椎茸 きゃべつ 玉葱	839kcal 30.3g 25.0g	キャベツにはキャベジンという胃の粘膜を保護する栄養が含まれています。
7(金)	ハチミツレモン-スト&黒パン 牛乳 ポークシチュー 大豆のサラダごまドレッシング	牛乳 くさわかめ 大豆 豚肉	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ねりごま	きゅうり セロリ 人参 マッシュルーム グリーンピース	737kcal 31.1g 21.6g	ハチミツには殺菌作用があり、ウイルスや細菌が喉から侵入するのを防ぎます。
10(月)	麦ご飯 発酵乳 えびふりかけ サバの唐揚げ梅-入 むらくも汁 野菜のワビドレッシング	発酵乳 しらすぼし さくらえび 青のり サバ 鶏肉 鶏卵	米 麦 砂糖 白ごま でんぷん ごま油	もやし きゃべつ 白菜 きゅうり 長葱 人参 梅干し	746kcal 33.4g 21.6g	今日は暦の上で入梅。梅雨入りする頃です。
11(火)	ツナとトマトのガガティ 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ブルーベリーパンケーキ	牛乳 ツナ ベーコン 鶏卵 粉チーズ	スバゲティ 小麦粉 砂糖 バター 油 オリーブ油	小松菜 生姜 玉葱 にんにく きゃべつ ブルーベリー 人参	799kcal 32.0g 29.7g	東京都小平市は国内ブルーベリー栽培発祥地とされています。
12(水)	二色揚げパン 牛乳 ミネストローネ 焼肉サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン きなこと	パン マカロニ 油 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 人参 大根 きゃべつ きゅうり	758kcal 25.6g 40.7g	ミネストローネはイタリアの郷土料理です。
13(木)	ガーリックライス 牛乳 チーズポテトの包み揚げ オニオンスープ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	米 じゃがいも 油 小麦粉 春巻きの皮 オリーブ油 バター	人参 パセリ 玉葱 にんにく セロリ きゃべつ きゅうり	740kcal 20.8g 24.8g	コールスローはキャベツを使ったサラダで、みじん切りやせん切りにして作ります。
14(金)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 角切りリンゴヨーグルト	牛乳 鶏肉 生わかめ ヨーグルト	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	玉葱 人参 きゅうり にんにく リンゴ缶 ホールコーン 生姜	806kcal 2.4g 25.2g	カレーの辛さは唐辛子の辛み成分と、こしょうの辛み成分の量で決まるそうです。
15(土)	<b>土曜授業プラン(給食はありません)</b>					
17(月)	生姜ご飯 牛乳 田舎汁 竹輪とししゃもの二色揚げ かんぴょうとひじきの油炒め	牛乳 豚肉 鶏卵 厚揚げ 油揚げ	米 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖	かんぴょう ごぼう 大根 にんにく 生姜 人参 玉葱 長葱	757kcal 28.9g 22.8g	竹輪は青のり、ししゃもはカレーの二色揚げにしました。
18(火)	七穀ご飯 牛乳 けいり卵焼き くさわかめの炒め煮 じんだ味噌汁	牛乳 ツナ 鶏卵 さつまあげ 大豆 油揚げ くさわかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 いら 長葱 さやいんげん 生姜 玉葱 大根	807kcal 36.8g 28.6g	雑穀米にはビタミンB1が入っているので、白米よりも栄養価が高くなります。
19(水)	ブルーベリージャムサンド ブドウパン 牛乳 鶏肉と千切り野菜のチーズ焼き エルテンスープ 果物	牛乳 鶏肉 てぼ豆 ウィンナー チーズ	パン 砂糖 油 オリーブ油 バター	玉葱 セロリ 人参 ピーマン グリーンピース	824kcal 38.2g 35.1g	エルテンスープはオランダの料理で、エルテンとは、グリーンピースのことをいいます。
20(木)	エビピラフ 牛乳 コーンポタージュ レンコンチップのハニーサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび ベーコン	米 小麦粉 はちみつ バター 油	マッシュルーム 人参 れんこん パセリ きゃべつ きゅうり	848kcal 29.0g 31.0g	茨城県のれんこんは作付面積と出荷量が全国トップです。
21(金)	麦ご飯 牛乳 魚の南部揚げ 冬瓜の水晶鉢 味噌けんちん汁	牛乳 たら 鶏卵 豆腐 鶏肉	米 麦 でんぷん 油 黒ごま じゃがいも	人参 とうがん 生姜 えのきたけ 長葱	722kcal 30.3g 19.7g	今日は夏至。冬瓜は夏至に食べる風習があります。
24(月)	味噌ラーメン 牛乳 チ-入 ごま団子 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	中華麺 白玉粉 米粉 油 ごま油 白ごま	人参 小松菜 もやし にんにく きゃべつ	834kcal 32.3g 25.5g	7月前です。しっかり食べて脳に栄養を与えましょう。
25(火)	<b>期末考査1日目</b>					
26(水)	<b>期末考査2日目</b>					
27(木)	ハヤシライス 牛乳 エチオピア風野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉	米 小麦粉 三温糖 油	人参 パセリ おくら にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ トマト	817kcal 23.9g 24.9g	エチオピア料理の特徴は、スパイス。辛味のあるクミンを使用しています。
28(金)	ご飯 牛乳 八杯汁 ジャコピーマンふりかけ いかとししゃもの南蛮漬	牛乳 いか ししゃも 豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ 刻み昆布	米 砂糖 米粉 でんぷん ごま油 白ごま 油	ピーマン 人参 長葱 ごぼう 干し椎茸	744kcal 35.4g 23.1g	夏の旬のピーマンは、シミやソバカスを防ぐビタミンCがたっぷりです。



梅雨の季節は食中毒に注意だっちい!

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校6月平均	787Kcal	31.0g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g