

令和5年 12月献立表

板橋区立板橋第三中学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 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) |
| 1 | 金 | ターメリックライスのシーフードソースがけ ごまドレッシング 牛乳 | 無洗米 押麦 炒め油 バター 小麦粉 砂糖 生クリーム 練りごま 白すりごま 白ごま | 牛乳 豚肉 ひききり 調理用牛乳 ビザチーズ | にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム ほうれん草 セロリー もやし キャベツ 粒コーン缶 | 830 | 30.5 | 28.8 |
| 4 | 月 | 【高知県の郷土料理紹介献立】 かつお飯 切り干し大根入り卵焼き みょうがのすまし汁 牛乳 | 無洗米 押麦 揚げ油 でんぷん 三温糖 白ごま 炒め油 | 牛乳 かつお 鶏肉 たまご 豆腐 生わかめ | 生姜 玉葱 長葱 切り干し大根 ほうれん草 人参 大根 えのき たけのこ みょうが | 767 | 34.8 | 21.3 |
| 5 | 火 | 四川豆腐丼 中華サラダ 牛乳 | 無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん 三温糖 春雨(乾) | 牛乳 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ | にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水菜 干し椎茸 白菜 長葱 きゅうり チンゲン菜 もやし | 767 | 28.2 | 22.2 |
| 6 | 水 | 《リクエスト給食 パン部門1位》 ★ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のホワイトシチュー くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。) | ソフトフランスパン バター マーガリン 炒め油 じゃがいも 小麦粉 油 生クリーム 砂糖 | 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ | にんにく パセリ 人参 玉葱 かつお 白菜 セロリー ブロッコリー くだもの | 743 | 25.4 | 35.2 |
| 7 | 木 | わかめご飯 和風豆腐ハンバーグ 冬野菜の根菜汁 牛乳 | 無洗米 米粒麦 炒め油 生パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも | 牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉 絞り豆腐 たまご 油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛) | 玉葱 人参 ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 小松菜 | 750 | 27.7 | 21.8 |
| 8 | 金 | 【とれたて村の“人参”活用献立】 けんちんうどん 野菜のみそ和え キャロットケーキ 牛乳 | 冷凍うどん 油 里芋 でんぷん 三温糖 ごま油 薄力粉 バター 砂糖 粉砂 糖 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ(辛) 調理用牛乳 たまご | 生姜 大根 人参 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 長葱 小松菜 キャベツ もやし 粒コーン缶 オレンジジュース | 826 | 27.0 | 28.4 |
| 11 | 月 | 《リクエスト給食 おかず部門1位》 ねじりパン トマトの卵スープ ★ポテトマカロニグラタン 牛乳 | ミルクパン 炒め油 じゃがいも マカロニ バター 薄力粉 パン粉 砂糖 コーンスターチ | 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 乳 ビザチーズ 豚肉 豆腐 白いんげん たまご | にんにく 玉葱 粒コーン缶 ほうれん草 人参 えのき 小松菜 トマト | 774 | 33.9 | 28.9 |
| 12 | 火 | 麦ご飯 じゃこのカレーふりかけ 魚の香味焼き 千草和え すずしろ汁 牛乳 | 無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん でんぷん さつまいも | 牛乳 ちりめんじゃこ 魚 油揚げ 豆腐 | 玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 もやし キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 | 801 | 32.0 | 26.2 |
| 13 | 水 | 《リクエスト給食 麺部門1位》 ★みそラーメン パセリポテト 牛乳 | むし中華麺 ごま油 炒め油 ラード 三温糖 練りごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも | 牛乳 豚肉 かまぼこ 赤みそ(辛) 白みそ(辛) | 人参 玉葱 もやし 白菜 長葱 粒コーン缶 にら にんにく 生姜 セロリー パセリ | 771 | 27.0 | 33.5 |
| 14 | 木 | 《リクエスト給食 汁もの部門1位》 タッカルビ丼 ★ワンタンスープ 牛乳 | 無洗米 押麦 炒め油 砂糖 トッポキ ごま油 でんぷん ウェーブワンタン | 牛乳 鶏肉 なた | 生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜キムチ キャベツ 長葱 にら えのき もやし 小松菜 | 841 | 29.4 | 21.0 |
| 15 | 金 | ゆかりご飯 肉じゃが ツナと海藻の和え物 オレンジゼリー 牛乳 | 無洗米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 三温糖 砂糖 油 | 牛乳 豚肉 さつまいも 海草ミックス ツナフレーク アガー | ゆかり 人参 玉葱 しらたき さやいんげん もやし きゅうり キャベツ おろしジュース みかん缶 | 777 | 25.5 | 18.4 |
| 18 | 月 | フレンチトースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。) | 食パン 砂糖 バター オリーブ油 じゃがいも | 牛乳 調理用牛乳 たまご 鶏肉 大豆 ビザチーズ | にんにく セロリー 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー トマト くだもの | 766 | 31.5 | 28.7 |
| 19 | 火 | 【鉄分強化献立】 昆布ご飯 豆腐のまさご揚げ 厚揚げのみそ汁 牛乳 | 無洗米 もち米 炒め油 砂糖 揚げ油 白すりごま でんぷん | 牛乳 鶏肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 絞豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき たまご 生揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛) | 生姜 人参 さやいんげん 玉葱 長葱 かつ しめじ かつ(焼) | 838 | 35.6 | 29.1 |
| 20 | 水 | 《リクエスト給食 デザート部門1位》 パンネのアラビアータ グリーンサラダ ★サイダーボンチ 牛乳 | パンネマカロニ オリーブ油 三温糖 砂糖 油 | 牛乳 豚ひき肉 ペーコン 粉チーズ | にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし 黄桃缶 パイナップル みかん缶 | 778 | 28.1 | 29.1 |
| 21 | 木 | 【冬至献立】 麦ご飯 そぼろふりかけ 魚のゆずみそソースがけ かぼちゃ団子汁 牛乳 | 無洗米 米粒麦 ごま油 砂糖 白ごま 揚げ油 小麦粉 でんぷん 三温糖 白玉粉 薄力粉 | 牛乳 豚ひき肉 大豆 高野豆腐 魚 白みそ(辛) 油揚げ | 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 ゆず果汁 大根 しめじ 干し椎茸 小松菜 かぼちゃ | 814 | 33.4 | 19.5 |
| 22 | 金 | 《リクエスト給食 ご飯・飲み物部門1位》 ★オレンジジュース ★カレーライス 大豆サラダ | 無洗米 押麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 赤さらめ 砂糖 | 豚肉 ビザチーズ ひよこ豆 大豆 | おろしジュース にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 切干(加熱) 粒コーン缶 きゅうり キャベツ | 843 | 22.0 | 21.3 |

終業式(給食なし)

※日本食品成分表(文部科学省)の改定に伴い、板橋区学校給食接種基準の運用を見直しております。

●食材の納入状況などにより、献立内容を一部変更する場合があります。

●給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

<http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusyokushitsu.html>

| 区分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|--------------|-------------|-----------|
| 12月平均 | ※ 790 | 30.0 |
| 板橋区中学校給食摂取基準 | 772~888 | 25.1~44.4 |