

令和6年 1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	主に体の調子をつくるもの	I材 [※] - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8	月	成人の日						
9	火	始業式(給食なし)						
10	水	ハヤシライス パリパリサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 生クリーム 小麦粉 パター ワタンの皮 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ もやし きゅうり	867	25.6	28.9
11	木	【鏡開き献立】 親子丼 七草汁 白玉ぜんざい 牛乳	無洗米 押麦 砂糖 でんぷん 白玉粉	牛乳 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 小豆	玉葱 たけのこ 長葱 みつば 人参 大根 かぶ えのき だいこん葉 かぶ(葉) せり	847	31.9	20.2
12	金	変わりビビンバ 春雨スープ 牛乳	無洗米 押麦 砂糖 ごま油 炒め油 白ごま 春雨	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	にんにく 長葱 生姜 小松菜 人参 大豆もやし 干し椎茸 もやし 白菜 には	733	26.1	25.1
15	月	青大豆おこわ おからクロック 具たくさん豚汁 牛乳	無洗米 もち米 三温糖 炒め油 じゃがいも 小麦粉 ソフトパン粉 砂糖 里芋	牛乳 青大豆 豚ひき肉 大豆 おから たまご 豚肉 油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	人参 玉葱 トマト ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 小松菜	834	30.1	26.8
16	火	【鉄分強化献立】 家常豆腐丼 切干大根の中華和え 牛乳	精白米 米粒麦 炒め油 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ(辛)	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 長葱 キャベツ ピーマン 切干大根 きゅうり もやし	772	31.5	24.1
17	水	きな粉クリームサンド 牛乳 冬野菜のトマトシチュー 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。)	コッペパン 三温糖 はちみつ マーガリン じゃがいも 小麦粉 油 バター 生クリーム	牛乳 きな粉 調理用牛乳 鶏肉 白いんげん	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト セロリー くだもの	796	27.0	36.2
18	木	麦ごはん 野沢菜ふいかけ 魚のかいんとうがらめ 煮びたし 田舎汁 牛乳	無洗米 米粒麦 ごま油 白ごま 三温糖 揚げ油 でんぷん 砂糖 アーモンド	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 豆腐 油揚げ	野沢菜 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 長葱	821	35.7	21.7
19	金	【とれたて村のネギ活用献立】 ネギ塩ラーメン スティックポテト 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 パター 揚げ油 さつまいも 砂糖 水あめ	牛乳 豚肉 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 長葱 粒コーン缶	788	23.2	29.4
22	月	《学校給食週間～青森県の郷土料理～》 十和田ばら焼き丼 せんべい汁 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 はちみつ 砂糖 でんぷん かやくせんべい(ごま抜き)	牛乳 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 白菜 りんご(加熱用) にんにく 生姜 大根 こんにゃく えのきたけ 舞茸 干し椎茸 長葱 小松菜	753	29.0	16.3
23	火	《学校給食週間～北海道の郷土料理～》 麦ごはん 人参ふいかけ 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き とさんこ汁	無洗米 米粒麦 砂糖 白ごま パター でんぷん 炒め油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 白みそ(辛) 豚肉 ピザチーズ 生わかめ	人参 生姜 玉葱 キャベツ もやし 粒コーン缶 には にんにく 長葱	780	37.3	20.6
24	水	《学校給食週間～愛知県の郷土料理～》 みそカツ丼 わかめのすまし汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 ごま油 三温糖 白ごま	牛乳 豚ロース肉 たまご 赤みそ(甘) 油揚げ 豆腐 生わかめ	にんにく キャベツ 人参 大根 しめじ 長葱	855	31.7	27.6
25	木	《学校給食週間～長崎県の郷土料理～》 長崎ちゃんぽん 中華風カステラ 牛乳	むし中華麺 ごま油 油 ラード でんぷん 三温糖 生クリーム 薄力粉 コーンスターチ	牛乳 豚肉 なた いか むきえび 調理用牛乳 豚骨 たまご	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし キャベツ 長葱 干し椎茸 粒コーン缶 さやえんどう セロリー	821	31.0	34.4
26	金	《学校給食週間～沖縄県の郷土料理～》 タコライス もずくのかきたま汁 牛乳	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 豆腐 もずく たまご	にんにく 玉葱 人参 セロリー トマト もやし キャベツ きゅうり えのきたけ たけのこ 長葱 ほうれんそう	797	30.3	21.7
29	月	麦ごはん じゃこのカレーふいかけ 魚のピリ辛ソース 人参ソース和え 呉汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 白ごま 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 魚 油揚げ 豆腐 調理用牛乳 大豆 白みそ(辛)	玉葱 人参 にんにく もやし きゅうり 粒コーン缶 キャベツ 大根 長葱 小松菜	826	32.5	22.5
30	火	※8学年 校外学習のため給食なし 卵とじうどん 山芋入りたこべったん 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 でんぷん 揚げ油 やまといも 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご はんぺん むきえび たこ 青のり	生姜 人参 玉葱 えのきたけ 干し椎茸 長葱 小松菜 キャベツ	785	32.7	29.0
31	水	ホットピザサンド 牛乳 冬野菜のポトフ 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。)	コッペパン 炒め油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ 豚肉 ひよこ豆 ウィンナー	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 生姜 かつ キャベツ ブロッコリー セロリー くだもの	760	33.2	32.7

22日の週は、全国学校給食週間の給食を提供します



●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)
1月平均	※ 802	30.6
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4