

# 令和6年 2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	1杯当り(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
1	木	【節分献立】 節分ご飯 卵の千草焼き いわしつみれ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 三温糖 白ごま 炒め油	牛乳 大豆 鶏ひき肉 ひじき 紋り豆腐 たまご いわしつみれ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	人参 玉葱 干し椎茸 みつば 生姜 大根 えのき 白菜 長葱 小松菜	805	35.0	25.2
2	金	フルコギ丼 えのきの中華スープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 はちみつ 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ えのき もやし 長葱 なら ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ 粒コーン缶	730	25.7	16.6
5	月	麦ごはん 牛乳 お麩入り肉豆腐 野菜とビーフンの和え物	無洗米 米粒麦 炒め油 焼きふ(華ふ) 三温糖 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナフレーク 白みそ(辛)	生姜 人参 玉葱 しらたき 長葱 えのき さいいんげん 小松菜 キャベツ 粒コーン缶	781	32.0	21.0
6	火	タンドリーチキンカレー キャロットサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 炒め油 じゃがいも 小麦粉 パター 油	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト ピザチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト セロリ りんご(加熱用) セロリ もやし きゅうり 枝豆 キャベツ	845	25.7	26.4
7	水	ビスキュイパン ポークビーンズ 牛乳 くだもの(納入状況によって内容が変更する可能性があります)	丸パン60g あんずジャム バター 砂糖 薄力粉 アーモンドパウダー オリブ油 じゃがいも 生クリーム	牛乳 たまご 豚肉 ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト セロリ くだもの	767	31.3	33.8
8	木	麦ごはん 海苔ふいかけ 牛乳 魚の煮煮 はりはり漬け 沢煮椀	無洗米 米粒麦 ごま油 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん	牛乳 刻みのり 花かつお 魚 刻み昆布	にんにく 生姜 切干大根 大豆もやし 人参 きゅうり 大根 えのき たけのこ ごぼう 干し椎茸 長葱 小松菜	857	28.7	20.6
9	金	担々麺 さつまいもとじゃこの甘辛 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 三温糖 白すりごま 練りごま でんぷん 揚げ油 さ つまいも 砂糖 水あめ	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ(辛) ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 長葱 玉葱 干し椎茸 たけのこ 粒コーン缶 もやし 人参 チンゲンサイ 枝豆	726	33.4	28.6
12	月	振替休日						
13	火	【初午(はつうま)献立】 こぎつねご飯 魚の塩こうじ焼き かきたま汁 牛乳	無洗米 もち米(無洗米) 炒め油 三温糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚 豆腐 たまご	生姜 人参 ごぼう 冷凍さいいんげん 玉葱 えのき 長葱 ほうれんそう	726	38.2	22.4
14	水	パンネのアラビアータ 海藻サラダ チョココップケーキ 牛乳	パンネマカロニ オリブ油 三温糖 砂糖 薄力粉 ミルクチョコレート 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 粉砂糖	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ 海藻ミックス たまご	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり 人参 粒コーン缶	841	29.8	33
15	木	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐丼 青菜のナムル 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 練りごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 八丁みそ	にんにく 生姜 人参 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 長葱 なら 切干大根 小松菜 もやし	770	29.0	22.5
16	金	【宮崎県の郷土料理】 麦ごはん 千辛南蛮 白菜の塩昆布和え ざぶ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	牛乳 鶏肉 たまご 調理用牛乳 塩昆布 かまぼこ 油揚げ 豆腐	生姜 玉葱 ハセリ キャベツ 白菜 人参 小松菜 大根 長葱	847	29.6	29.8
19	月	【世界の料理～ロシア料理～】 ピロシキ ポルシチ 牛乳 くだもの(納入状況によって内容が変更する可能性があります)	コッペパン ごま油 春雨 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 ソフトパン粉 三温糖 じゃがいも 生クリーム	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご 豚肉 大豆 粉チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ キャベツ 赤ピーズ(缶) トマト ブロッコリー セロリ くだもの	771	35.0	27.3
20	火	【受験応援献立】 きつねちからうどん 桜エビ入りお好み揚げ 牛乳	もち信田 砂糖 冷凍うどん 油 でんぷん 揚げ油 炒め油 薄力粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚ひき肉 さきいか 桜えび たまご 調理用牛乳 あおのり 花かつお	生姜 大根 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 長葱 小松菜 キャベツ	797	30.5	25.9
21	水	千ジャオロース丼 白玉中華スープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油 白玉団子	牛乳 豚肉 生わかめ	生姜 にんにく 長ネギ たけのこ 玉葱 白菜 ピーマン 赤ピーマン 人参 えのき もやし	776	28.8	19.1
22	木	麦ごはん ひじきふいかけ 魚のオニオンソースかけ 茎わかめの和風和え 大根のみぞ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 三温糖 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお ひじき 魚 茎わかめ 油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	玉葱 キャベツ もやし きゅうり 粒コーン缶 大根 人参 長葱 小松菜	787	35.8	17.8
23	金	天皇誕生日						
26	月	学年末考査1日目(給食なし)						
27	火	学年末考査2日目(給食なし)						
28	水	《学期末考査3日目(給食あり)》 セザミトースト 牛乳 コーンクリームシチュー くだもの(納入状況によって内容が変更する可能性があります)	食パン ソフトマーガリン 砂糖 練りごま 白すりごま 白ごま 炒め油 じゃがいも 小麦粉 パター 生クリーム	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ピザチーズ 調理用牛乳	にんにく 人参 玉葱 白菜 粒コーン缶 ブロッコリー セロリ クリームコーン缶 くだもの	782	27.3	37.7
29	木	ホイコーロー丼 中華風かきたまスープ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ(辛) 豆腐 たまご	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水煮 キャベツ 長葱 えのき 赤パプリカ 黄パプリカ きくらげ ほうれん草	791	30.4	19.7

●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/2kyuusyokusuitsu.html>

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
2月平均	788	31.0
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4