



令和3年1月 給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
6 水	ポークカレーライス わかめと豆のサラダ くだもの 牛乳	豚肉,ピザチーズ, 生わかめ,大豆,牛乳	米,米粒麦,じゃがいも, 油,小麦粉,バター,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, 冷凍グリーンピース,小松菜, キャベツ,いちご	870	31.0		
7 木	五日ご飯 七草入り白玉雑煮 みそポテト 牛乳	豚肉,油揚げ,大豆,鶏肉, かまぼこ,白みそ,牛乳	米,もち米,油,白玉団子, じゃがいも,砂糖	人参,たけのこ水煮,ごぼう, 干し椎茸,さやいんげん,大根, かぶ,せり,こんにやく,小松菜	811	27.1		
8 金	セルフ照り焼きチキンバーガー コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳	鶏肉,牛乳,ベーコン, あさりむきみ,ほたてがい, 牛乳	ショートニングパン,油, バター,小麦粉, じゃがいも	生姜,キャベツ,人参,粒コーン缶, 干しぶどう,パセリ,セロリー,玉葱	892	36.6		
12 火	じゃことわかめのごはん 肉豆腐 切り干し大根のナムル 牛乳	ちりめんじゃこ,わかめ, 豚肉,豆腐,牛乳	米,米粒麦,白ごま,油, 砂糖,でんぷん	ぶなしめじ,玉葱,人参, チンゲンサイ,長葱, にんにく,切干し大根	782	28.4		
13 水	和風スパゲッティ 鶏肉と野菜のごまドレサラダ くだもの 牛乳	豚肉,刻みりのり, 鶏若鶏肉ささ身,牛乳	スパゲッティ,油, バター,砂糖, 練りごま,白ごま	にんにく,玉葱,人参,エリンギ, マッシュルーム水煮,キャベツ, ピーマン,小松菜,みかん	701	31.4		
14 木	ショートニングパン いちごジャム 豆腐のキッシュ ミネストローネスープ 牛乳	豆腐,豚ひき肉,たまご, 豆乳,ピザチーズ,鶏肉, ベーコン,牛乳	ショートニングパン, いちごジャム,油, じゃがいも	玉葱,人参,冷凍グリーンピース, 小松菜,ポイルトマト,パセリ	789	33.7		
15 金	黒米ごはん 西京焼き かきたま汁 牛乳	さわら,白みそ,鶏肉, 生わかめ,たまご,牛乳	米,黒米,白ごま, でんぷん	人参,長葱,えのきたけ,小松菜	756	34.0		
18 月	麻婆豆腐丼 茎わかめのきんぴら 牛乳	豚ひき肉,豆腐,赤みそ, くきわかめ,豚肉,牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,油, でんぷん,白ごま	人参,たけのこ水煮,干し椎茸, 長葱,にら,にんにく,生姜,ごぼう, 糸こんにやく,さやいんげん	850	30.7		
19 火	ハヤシライス コーンサラダ 牛乳	豚肉,牛乳	米,米粒麦,じゃがいも, 油,小麦粉,バター, 生クリーム,砂糖	玉葱,人参,にんにく,セロリー, トマトピューレ,小松菜, キャベツ,粒コーン缶	870	27.7		
20 水	ソース焼そば フレンチポテト 抹茶ゼリー 牛乳	豚肉,あおのり 豚,ゼラチン,牛乳	むし中華麺,油, じゃがいも,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,りょうとうもやし, ピーマン,ぶなしめじ	750	26.9		
21 木	かおりご飯 すき焼き風煮 野菜のごま酢浸し 牛乳	和牛肉,焼き豆腐,牛乳	米,米粒麦,じゃがいも, 油,三温糖,砂糖, 白すりごま	かおり,こんにやく,人参,白菜, 長葱,もやし,小松菜,キャベツ	854	26.0		
22 金	ビビンバ レタススープ 牛乳	豚肉,鶏肉,生わかめ, たまご,牛乳	米,米粒麦,油,砂糖, 白ごま,でんぷん	生姜,にんにく,長葱,小松菜, 人参,だいずもやし,粒コーン缶, セロリー,玉葱,レタス	778	33.6		
25 月	ご飯 たくあんのごま炒め 鮭の塩焼き すいとん 牛乳	粉かつお,鮭,鶏肉, 油揚げ,牛乳	米,米粒麦,油,白ごま, 小麦粉	たくあん,人参,玉葱,大根, 干し椎茸,白菜,小松菜	772	34.8		
26 火	コッペパン コロッケ 千切りキャベツのサラダ ポタージュスープ 牛乳	豚ひき肉,大豆ミート, ベーコン,鶏肉, ほたてがい,牛乳	コッペパン,油, じゃがいも,小麦粉, ソフトパン粉, 砂糖,バター	人参,玉葱,きゅうり,キャベツ, 粒コーン缶,セロリー,エリンギ, 冷凍グリーンピース	874	31.2		
27 水	カレーあんかけうどん 甘酢あえ 角チーズ 黄桃缶 牛乳	豚肉,うずら卵水煮, なると,プロセスチーズ, 牛乳	冷凍うどん,油,でんぷん, 砂糖,白ごま	玉葱,人参,小松菜,長葱, キャベツ,かぶ,黄桃缶	753	32.6		
28 木	仙台麩丼 おくずかけ くだもの 牛乳	鶏肉,板なしかまぼこ, たまご,油揚げ,牛乳	米,米粒麦,油,焼きふ, 砂糖,でんぷん,そうめん, 里芋,あられ麩	玉葱,人参,えのきたけ, 冷凍グリーンピース,ごぼう, 干し椎茸,小松菜,いちご	751	26.6		
29 金	鶏ごぼうピラフ かぼちゃのクリームスープ グレープゼリー 牛乳	ベーコン,鶏肉,粉寒天, 豚,ゼラチン,牛乳	米,米粒麦,バター,油, 小麦粉,生クリーム,砂糖	ごぼう,マッシュルーム水煮, 赤パプリカ,ピーマン, 粒コーン缶,にんにく,玉葱,人参, クリームコーン缶,パセリ,	856	25.4		
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります					1月分 一日あたりの平均		802	30.4
					1人1回当たりの学校給食摂取基準		830	32.8

「全国学校給食週間献立」
本字が昔のメニューです。



1月24日～1月30日まで

明治22年、山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後全国へ広まりますが、戦争による食糧不足のため、中止せざるをえなくなりました。戦争が終わり、学校給食が再開されたことを記念して「全国学校給食週間」が定められました。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

志三中では、学校給食週間に合わせて、昔の給食を一部再現します。(栄養価の関係で、昔の給食に追加・変更があります)楽しみにしてください。