

令和6年 3月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギーたんぱく質	
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの		
1金	上巳の節句(3月3日) ～ひな祭り～	○	牛乳、鶏ひき肉、さわかめ、豆腐、生わかめ	学校給食用米、押麦、砂糖、白ごま、てんぷん、油、三温糖	人参、れんこん、ごぼう、菜の花、玉葱、干し椎茸、筍、コーン、水菜、長葱、えのきたけ、みつば、大根	767 kcal 33.3 g	
4月	ミルクパン 鶏肉のレモンソース(八丈島産フルーツレモン使用) ミネストローネスープ アセロラゼリー	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、粉チーズ、アガー	ミルクパン、砂糖、薄力粉、てんぷん、じゃがいも、油	レモン、にんにく、玉葱、小松菜、セロリー、人参、ポイルトマト、アロ5(10%果汁入り飲料)	697 kcal 32.0 g	
5火	パセリライス ごま入りれんこんハンバーグ せりと大根のツナ和え ふわふわ卵のスープ	○	牛乳、豚ひき肉、たまご、調理用牛乳、ツナ水煮、ベーコン、粉チーズ	学校給食用米、押麦、バター、黒ごま、油、ソフトパン粉、砂糖、てんぷん、白ごま、じゃがいも	パセリ、れんこん、玉葱、生姜、大根、せり、人参、チンゲンサイ、えのきたけ	840 kcal 33.7 g	
6水	ココアパン 魚のミモザ焼き 鶏肉のクリームスープ	○	牛乳、ホキ、たまご、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	ココアパン、マヨネーズ、油、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	パセリ、にんにく、玉葱、人参、ほうれんそう	725 kcal 37.0 g	
7木	★8年2組 リクエスト 根菜のドライカレー フレンチサラダ ★さつま芋ドーナツ	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、たまご、調理用牛乳	学校給食用米、押麦、油、じゃがいも、砂糖、米粉、さつまいも、バター	玉葱、人参、ごぼう、セロリー、にんにく、生姜、マッシュルーム、キャベツ、赤ピーマン、小松菜、コーン	900 kcal 27.9 g	
8金	とれたて村 長崎県平戸市産きくらげ	○	麦ごはん(ひじきふりかけ) 生揚げと野菜の中華煮 切り干し大根のピリ辛和え 果物	牛乳、ひじき、花かつお、豚肉、生揚げ、赤みそ	学校給食用米、押麦、白ごま、油、三温糖、砂糖、てんぷん、ごま油	にんにく、生姜、きくらげ、人参、白菜、長葱、切干し大根、きゅうり、キャベツ、いちご	770 kcal 31.2 g
11月	麦ごはん いかの香味焼き 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳、いか、白みそ、さつま揚げ、豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ 豚汁	学校給食用米、押麦、白ごま、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	生姜、にんにく、長葱、ごぼう、人参、れんこん、さやいんげん、こんにゃく、大根	735 kcal 35.0 g	
12火	八宝丼 華風野菜 フルーツサラダ	○	牛乳、豚肉、あさり、いか、むきえび、うずら、ヨーグルト、生クリーム	学校給食用米、押麦、油、てんぷん、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、きくらげ、椎茸、玉葱、人参、筍、小松菜、白菜、大根、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	757 kcal 28.0 g	
13水	メロンパン風トースト ポークビーンズ イタリアンサラダ	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆	食パン、小麦粉、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、赤ざらめ、米粉、砂糖	セロリー、玉葱、赤ピーマン、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、小松菜、きゅうり、コーン、人参、にんにく	820 kcal 26.1 g	
14木	塩バターラーメン 菊花しゅうまい 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、豚ひき肉、大豆ミート	むし中華めん、ごま油、油、バター、砂糖、てんぷん、しゅうまいの皮	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、コーン、長葱、椎茸、玉葱、オレソジ	746 kcal 34.0 g	
15金	卒業お祝い献立	○	牛乳、ささげ、鶏もも肉、豆腐、わかめ、なると、粉寒天	学校給食用米、もち米、黒ごま、てんぷん、油、砂糖	にんにく、生姜、筍、えのきたけ、みつば、クランベリージュース	796 kcal 31.3 g	
19火	麦ごはん 魚の幽庵焼き もずくスープ 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、さわかめ、もずく、豆腐、たまご、粉寒天、豚、ゼラチン	学校給食用米、押麦、砂糖、生クリーム	筍、さやえんどう、ゆず、オクラ、小松菜、長葱	754 kcal 36.8 g	
21木	ソース焼きそば 春巻き 果物	○	牛乳、豚肉、あおのり、豚ひき肉、えび	むし中華めん、油、緑豆春雨、ごま油、砂糖、てんぷん、小麦粉、春巻きの皮	にんにく、生姜、小松菜、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、筍、椎茸、オレソジ	659 kcal 26.4 g	
22金	麦ごはん みそヒレカツ キャベツのおひたし けんちん汁	○	牛乳、豚ひれ、たまご、赤みそ、花かつお、油揚げ、豆腐	学校給食用米、押麦、小麦粉、ソフトパン粉、生パン粉、油、ごま油、砂糖、白すりごま、白ごま、里芋	にんにく、キャベツ、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、小松菜	813 kcal 35.4 g	

※★はリクエストメニューです。
※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

～7・8年生のみなさんへ～
来年度から、ランチョンマットの使用が任意になります。
引き続き使用する場合は、しっかり洗って、清潔なものを
使うようにしましょう！

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月分平均	772	32.0
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5