

令和3年1月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	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)
6	水	カレーライス ポイル野菜 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	豚肉、ピザチーズ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、ポイルトマト、冷凍グリーンピース、粒コーン缶、キャベツ、きゅうり	856	24.8	23.7
7	木	年明け七草うどん もちもちじゃがいも 牛乳	冷凍細うどん、油、じゃがいも、でんぷん、揚げ油、砂糖	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、粉チーズ、調理用牛乳、牛乳	玉葱、せり、かぶ、大根、長葱、干し椎茸、人参	802	29.1	30.6
8	金	ケバブサンド レンズ豆のスープ くだもの(パイ)、牛乳	ミルクパン、油、でんぷん、じゃがいも	鶏肉、レンズ豆、ベーコン、牛乳	にんにく、レモン果汁、トマトピューレ、玉葱、キャベツ、人参、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、パイナップル	758	33.9	27.4
12	火	秋田県の郷土料理 ご飯、いぶりがっこの炒り煮 ハタハタのから揚げ きりたんぼ鍋、牛乳	米、ごま油、白ごま、でんぷん、小麦粉、油、きりたんぼ	小魚(ハタハタ)、鶏肉、牛乳	たくあん、ごぼう、しらたき、人参、舞茸、長葱、せり	795	28.6	22.3
13	水	ウィンナーコーンピラフ ビーンズオムレツ ABCスープ、牛乳	米、油、バター、じゃがいも、マヨネーズ、ABCマカロニ	ウィンナー、大豆、ロースハム、たまご、豚肉、牛乳	玉葱、人参、粒コーン缶、キャベツ、にんにく	865	31.9	31.9
14	木	キムチ丼 チョレギサラダ くだもの(りんご)、牛乳	米、油、ごま油、でんぷん、砂糖	豚肉、なると、赤みそ、刻みのり、牛乳	にんにく、玉葱、長葱、白菜キムチ、にら、もやし、人参、チンゲンサイ、たけのこ水煮、キャベツ、りんご	757	27.4	17.3
15	金	学校給食提供事業～はまだい～ しょうがごはん はまだいの西京味噌焼き 白玉団子汁、牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、白ごま、白玉団子	油揚げ、魚(はまだい)、白みそ、鶏肉、生わかめ、牛乳	生姜、大根、干し椎茸、長葱、小松菜、人参	776	31.5	22.1
18	月	鶏ごぼうご飯 ぎせい豆腐 のっぺい汁、牛乳	米、もち米、油、砂糖、里芋、でんぷん	鶏肉、油揚げ、絞豆腐、豚ひき肉、ひじき、たまご、牛乳	人参、ごぼう、さやいんげん、長葱、大根、小松菜	799	32.8	27.7
19	火	手作り肉まん ワンタンスープ フルーツ白玉、牛乳	強力粉、ラード、砂糖、ごま油、ワンタンの皮、白玉団子	豚ひき肉、豚肉、なると、牛乳	干し椎茸、長葱、たけのこ水煮、生姜、にんにく、人参、もやし、白菜、小松菜、桃缶、パイナップル、みかん缶	757	30.4	20.9
20	水	世界の料理～ロシア～ ピロシキ ボルシチ、牛乳	ミルクパン、ごま油、緑豆春雨、砂糖、でんぷん、小麦粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも、バター、生クリーム	豚ひき肉、大豆ミート、豚肉、白いんげん、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、キャベツ、セロリ、トマトピューレ	757	33.7	24.1
21	木	かおりごはん さばのねぎ味噌ソースがけ すいとん汁、牛乳	米、米粒麦、でんぷん、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	さば、白みそ、豚肉、牛乳	かおり、長葱、大根、人参、ごぼう、小松菜	877	30.2	24.9
22	金	板橋ふれあい農園会給食～長ねぎ～ 鶏肉の塩麹漬丼 生揚げのみそ汁、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、じゃがいも	鶏肉、生揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ、牛乳	長葱、玉葱、生姜、人参、えのきたけ、大根	815	32.5	24.1
25	月	アーモンドトースト クリームシチュー くだもの(みかん)、牛乳	食パン、アーモンド、ソフトマーガリン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、バター	鶏肉、ピザチーズ、調理用牛乳、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、フロッキー、粒コーン缶、クリームコーン缶、みかん	854	27.4	39.6
26	火	麻婆豆腐丼 中華風海サラダ 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、緑豆春雨	豆腐、豚ひき肉、大豆ミート、白みそ、赤みそ、海草ミックス、牛乳	にんにく、生姜、長葱、にら、たけのこ水煮、きゅうり、もやし、人参	782	28.9	22.5
27	水	ソース焼きそば 大豆とポテトのかりかり揚げ 牛乳	むし中華めん、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも	豚肉、大豆、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、ぶなしめじ	768	29.6	26.7
28	木	地産地消メニュー 菜めし むろあじのつみれ汁 明日葉チーズケーキ、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、でんぷん、じゃがいも、小麦粉、生クリーム	豚ひき肉、むろあじ、豆腐、白みそ、赤みそ、クリームチーズ、たまご、牛乳	生姜、小松菜、玉葱、人参、大根、えのきたけ、あしたば粉末、レモン果汁	862	32.9	31.3
29	金	学校給食提供事業～和牛～ ごはん 和牛すきやき風肉豆腐 野菜の味噌和え、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油	牛肉、なると、豆腐、牛乳	玉葱、人参、干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、長葱、もやし、キャベツ、小松菜	810	29.7	26.7

全国学校給食週間

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

はまだいと和牛肉が給食に登場します！

15日のはまだいと29日の和牛は、国から補助を受け、学校給食で提供することになりました。
牛肉は今年度初めて給食に使用します。食物アレルギーや宗教上の理由などで給食において配慮が必要で、学校に申し出をされていない方は、栄養士までご連絡をお願い致します。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1月平均	805	30.3
板橋区中学校給食摂取基準	830	32.8

板橋ふれあい農園会給食～長ねぎ～

今月の「板橋ふれあい農園会給食」では板橋区産の長ねぎを使用します。22日(金)に「鶏肉の塩麹漬丼」で登場します。お楽しみに！

