

令和6年3月献立表

板橋区立高島第三中学校

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)
1	金	●五目ちらし寿司(ごま)、かき玉汁 むつの西京焼き、オレンジゼリー、●牛乳 【ひなまつりの行事食】	学校給食用米、●白ごま 砂糖、でんぷん	油揚げ、むつ、白みそ、鶏肉 豆腐、生わかめ、たまご アガー、●牛乳	人参、れんこん、干し椎茸 さやいんげん、長葱 ほうれんそう、ミソ缶 オレンジジュース	817	36.2	24.4
2	土	土曜授業(給食なし)						
4	月	▲●ジャージャン麺(タノ、練ごま、テンメツジャン) ●大学いも(黒ごま)、●牛乳 【残菜調査 4日~8日】	むし中華めん、ごま油 水あめ、砂糖、●黒練ごま さつまいも、キャノーラ油	豚ひき肉、大豆、赤みそ 八丁みそ、●牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参 ▲たけのこ、干し椎茸 もやし、きゅうり、粒コーン	823	30.9	27.1
5	火	麦ごはん、じゃこのカレーふりかけ 生揚げの五目煮 ●もやしのナムル(白ごま)、●牛乳 【鉄分強化献立】	学校給食用米、米粒麦 キャノーラ油、砂糖、ごま油 でんぷん、●白ごま、砂糖	ちりめんじゃこ、生揚げ 豚肉、うずら卵、●牛乳	玉葱、にんにく、干し椎茸 人参、小松菜、生姜、もやし	824	35.4	27.9
6	水	◆アーモンドトースト(アーモンド) ●野菜のクリーム煮(牛乳、チーズ、生クリーム) ♥いちご、●牛乳	食パン、バター、薄力粉 グラニュー糖、◆アーモンド じゃがいも、キャノーラ油 ●生クリーム	鶏肉、●調理用牛乳、豆乳 ●チーズ、●牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー マッシュルーム、♥いちご	793	29.2	39.0
7	木	ひじきチャーハン ●じゃが芋とチーズのオムレツ(チーズ) きくらげ入り春雨ソテー、♥かんきつ、●牛乳 【トク村給食 長崎県平戸産きくらげ】	学校給食用米、米粒麦 キャノーラ油、ごま油 じゃがいも、緑豆春雨	豚肉、ひじき、たまご ベーコン、●チーズ ●牛乳	長葱、玉葱、生姜、キャベツ 人参、もやし、にら、粒コーン きくらげ、♥かんきつ	795	32.7	28.3
8	金	関西風かけわかめうどん 小魚(めひかり)の辛子揚げ オープンポテト、●牛乳	冷凍細うどん、油、砂糖 でんぷん、キャノーラ油 じゃがいも	生わかめ、豚肉、油揚げ なると、小魚(めひかり) ●牛乳	人参、小松菜、長葱、白菜 干し椎茸、にんにく	738	35.3	30.5
11	月	●●パプリカライスのエビクリームかけ (エビ、牛乳、生クリーム) 大豆のサラダ、●りんご、●牛乳	学校給食用米、バター キャノーラ油、薄力粉、砂糖 ●生クリーム	鶏肉、●むきえび、豆乳 大豆、●牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ きゅうり、●りんご	873	28.7	31.5
12	火	親子丼、けんちん汁 ♥デコポン、●牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも	鶏肉、なると、たまご、豆腐 油揚げ、●牛乳	玉葱、糸こんにゃく、長葱 干し椎茸、グリーンピース 大根、人参、こんにゃく ♥デコポン	759	30.0	23.3
13	水	黒糖パン、ミネストローネスープ、●牛乳 ●魚とポテトの味噌マヨネーズ焼き (牛乳、生クリーム、チーズ)	黒コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ ●生クリーム、キャノーラ油	ホキ、白みそ、●チーズ 鶏肉、ベーコン、金時豆 ●牛乳	玉葱、マッシュルーム パセリ、人参、キャベツ ポイルトマト	755	33.4	32.2
14	木	スパゲティミートソース、さいころサラダ ●フルーツヨーグルト(ヨーグルト)、●牛乳	スパゲッティ、キャノーラ油 じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、大豆、●ヨーグルト ●牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜 セロリ、マッシュルーム トマト缶、粒コーン、きゅうり ミソ缶、パン缶、黄桃缶	809	34.1	27.8
15	金	●赤飯(黒ごま)、鶏の唐揚げ ●五目きんぴら(白ごま)、にら玉汁、●ジョア	学校給食用米、もち米 ●黒白ごま、澱粉、薄力粉 キャノーラ油、三温糖、ごま油	小豆、鶏もも肉、たまご さつま揚げ、豆腐、●ジョア	生姜、にんにく、人参、玉葱 れんこん、こんにゃく さやいんげん、にら、えのき	829	38.4	21.0
18	月	卒業式						
19	火	麦ごはん、のりの佃煮 ●鯖の南部焼き(白黒ごま) 切り干大根炒め煮、♥デコポン、●牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、●白黒ごま キャノーラ油	のり、さば、さつま揚げ 油揚げ、●牛乳	人参、切干し大根 さやいんげん、♥デコポン	762	31.9	25.1
20	水	春分の日						
21	木	ポテトピラフ、メダイのフライ キャベツとひよこ豆のスープ、●牛乳	学校給食用米、バター キャノーラ油、じゃがいも 薄力粉、パン粉	ボンレスハム、メダイ、豚肉 ひよこ豆、●牛乳	玉葱、にんにく、セロリー 人参、キャベツ、ぶなしめじ	792	34.1	23.3
22	金	カレーライス、ツナコーンわかめのサラダ ♥くだもの、●牛乳	学校給食用米、米粒麦 じゃがいも、キャノーラ油 はちみつ、薄力粉、バター 砂糖、ごま油	豚肉、生わかめ、ツナ油漬 ●牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参 レーズン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、粒コーン ♥くだもの	826	27.4	25.1
25	月	修了式						

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

●…パン・バター以外の乳製品 ●…エビカニ ●…ごま ▲…たけのこ ■…ごぼう

◆…ナッツ類 ♥…生のくだもの を含みます。

♻️鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	800	32.7
板橋区摂取基準	772	32.8

～食べることを大切に～

「食べ物体をつくり、食べ方は人をつくる」といいます。食べることを大切にすることは、ひいては自分自身を大切にすることにつながります。

9年生のみなさんは、4月から自分自身で食べ物を選んで食べる機会が増えますね。健康な毎日を送るために何を食べてよいか迷う時、そんな時こそ給食を思い出して下さい。給食の献立、組み合わせは、バランスのよい食事のお手本になります。給食で毎日飲んでた牛乳、たくさんの野菜、魚やきのこ類、海藻、くだものなど、いろいろな種類のもを食べようところが、卒業後も、健康な心と体を保って活躍されることを祈っています。