



平成31年1月 給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日	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)
9 水	牛乳 七草入りかけうどん【1/7人日の節句】 チーズの磯辺もち【1/11鏡開き】 みかん	鶏肉,油揚げ,チーズ のり,牛乳	冷凍うどん,もち,油	長葱,干し椎茸,人参,かぶ,大根 せり, なずな, ごきょう, はこべら ほとけのざ, みかん	830	30.6
10 木	牛乳 チキンカレーライス わかめサラダ ミニトマト	鶏肉,チーズ,わかめ,牛乳	米,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,もやし,キャベツ 粒コーン缶,ミニトマト	844	26.5
11 金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 とびうおのつみれ汁 黒糖寒天	鶏肉,高野豆腐,とびうお みそ,粉寒天,きな粉,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん 黒砂糖	生姜,干し椎茸,人参,長葱,大根 小松菜	773	32.9
15 火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ いちご	豆腐,豚ひき肉,みそ ハム,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん 緑豆春雨	にんにく,生姜,人参,長葱,にら 干し椎茸,たけのこ水煮,きゅうり キャベツ,いちご	845	32.8
16 水	牛乳 わかめきびご飯 青菜のじゃこま和え 焼き鳥風煮 【板橋ふれあい農園会給食】	じゃこ,鶏肉,うずら卵水煮 牛乳,わかめ	米,麦,練りごま,砂糖,きび ごま,じゃがいも,油	小松菜,人参,キャベツ 生姜,長葱	829	32.7
17 木	牛乳 ごはん さばの味噌煮 吉野汁 でこぼん	さば,みそ,鶏肉,焼き竹輪 油揚げ,牛乳	米,麦,砂糖,干しうどん でんぷん	生姜,人参,こんにゃく,長葱,小松菜 でこぼん	844	34.2
18 金	牛乳 ★塩バターラーメン ★りんごとさつま芋の包み揚げ	豚肉,うずら卵水煮,牛乳	むし中華麺,油,バター 春巻きの皮,さつまいも 砂糖,生クリーム,薄力粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ りよくとうもろやし,長葱,りんご	849	26.3
21 月	牛乳 ごはん 千草焼き 鶏肉と冬野菜の煮物	鶏ひき肉,ひじき,たまご 鶏肉,牛乳	米,麦,油,砂糖,里芋	生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮 干し椎茸,冷凍グリーンピース,大根 れんこん,さやいんげん	810	31.5
22 火	牛乳 ゆかりごはん ジャンボ餃子 中華風コンスープ	豚ひき肉,鶏肉,たまご,牛乳	米,麦,油,餃子の皮 小麦粉,でんぷん	ゆかり,キャベツ,にら,長葱,生姜 にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶 クリームコーン缶	808	26.6
23 水	牛乳 手作りにんじんパン ポトフ みかん	脱脂乳,たまご,チーズ 豚肉,ベーコン,ウィンナー 牛乳	強力粉,三温糖,バター じゃがいも,油	人参,玉葱,キャベツ,セロリー さやいんげん,にんにく,みかん	792	31.1
24 木	牛乳 ごはん のりの佃煮 鯖のねぎ味噌焼き けんちん汁	のり,さわら,みそ,鶏肉 豆腐,油揚げ,牛乳	米,麦,砂糖,油,里芋	生姜,長葱,ごぼう,人参,こんにゃく 大根,小松菜	782	34.0
25 金	牛乳 ソースチキンかつ丼 磯和え 味噌汁	鶏肉,のり,油揚げ,生わかめ 豆腐,みそ,牛乳	米,麦,油,小麦粉 ソフトパン粉,白ごま	キャベツ,小松菜,もやし,人参 長葱,大根,ぶなしめじ,えのきたけ	870	35.8
28 月	牛乳 ごはん 野沢菜のごま炒め 鮭の塩焼き すいとん	鮭,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,麦,油,白ごま,小麦粉	野沢菜漬,人参,玉葱,大根 干し椎茸,白菜,小松菜	786	33.9
29 火	牛乳 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	牛ひき肉,大豆ミート ベーコン,鶏肉,小柱,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	868	30.7
30 水	牛乳 カレーあんかけうどん ひよこ豆のサラダ 角チーズ 黄桃缶	豚肉,うずら卵水煮,なると ひよこ豆,チーズ,牛乳	冷凍うどん,油,でんぷん 砂糖	玉葱,人参,小松菜,長葱,キャベツ 黄桃缶	794	33.7
31 木	牛乳 五目ごはん はたはたのカレー揚げ きりたんぽ汁 【秋田県】	鶏肉,油揚げ,はたはた 牛乳	米,麦,油,小麦粉,きりたん ぽ	人参,たけのこ水煮,ごぼう,干し椎茸 さやいんげん,しらたき,長葱 しめじ,白菜,せり	821	30.3
1月分 一日あたりの平均					822	31.5
1人1回当たりの学校給食摂取基準					820	31.0

◎学校行事や食料費等の都合により、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24日～1月30日まで

給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています！



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て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。

冬になると牛乳が残りがちになります。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品です。

中学生は、特にカルシウムを多く取る必要がある年代です。給食ではカルシウムの半分以上は牛乳から取っています。なるべく残さず飲みましょう。