



日	曜	こ  ん  だ  て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		週 テ マ
			赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	I値 (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	豆もやしごはん パンチピーズ ザーサイスープ くだもの	ぶた肉、大豆、豆腐 牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぷん、ごま、油	人じん、青な、しょうが、にんにく 大豆もやし、長ねぎ、ザーサイ、 たけのこ、くだもの	703	29.0	今 月 の 給 食 目 標
2	水	バターロール 煮込みハンバーグ ジャーマンポト 冬野菜のスープ	ぶた肉、ウィンナー たまご、ドライおから ベーコン、牛乳	バターロール、砂糖 ソフトパン粉、油 じゃがいも、バター	人じん、さやいんげん、青な、 たまねぎ、にんにく、セロリ、 しょうが、白さい	701	31.2	
3	木	くひなまつりの行事食 五目ちらし寿司 鱈の照り焼き おひたし、かきたま汁	油あげ、さかな、たまご 花かつお、鶏肉、豆腐、 たまご、牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぷん、あられふ ごま、あぶら、 ひなあられ	人じん、さやえんどう、青な、 たけのこ、たけのこ、干しいたけ かんぴょう、ながねぎ、しょうが キャベツ、もやし、くだもの	703	29.9	
4	金	ビスキュイパン ミネストローネ くだもの	ぶた肉、たまご、大豆 ベーコン、牛乳 粉チーズ	まるパン、はちみつ、 油、砂糖、マカロニ、 じゃがいも、P-EVD	人じん、たまねぎ、トマト、パセリ しょうが、にんにく、せろり、 キャベツ、くだもの	665	23.9	
7	月	麦ごはん のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら	さけ、みそ、さつまあげ さざみのり、牛乳	こめ、むぎ、さとう、油 じゃがいも、ごま バター	人じん、さやいんげん、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、ごぼう、 糸こんにゃく、とうがらし	645	29.3	今 月 の 栄 養 目 標
8	火	〈とれたて付給食の日・6-1リクエスト献立〉 セサミパン ★リゾ入りクリームシチュ イタリアンサラダ	ぶた肉、豆乳、牛乳	セサミパン、小麦粉 じゃがいも、砂糖、油 バター、生クリーム	ブロッコリー、人じん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、★エリンギ、 キュウリ、粒コーン、卵-107	643	23.8	
9	水	マーボー丼 わかめサラダ くだもの	ぶた肉、だいず、とうふ みそ、わかめ、牛乳	こめ、むぎ、さとう、油 でんぷん、ごま油	人じん、にら、にんにく、しょうが たけのこ、干しいたけ、ながねぎ キャベツ、きゅうり、くだもの	700	27.1	
10	木	〈6-2 リクエスト献立〉 みそラーメン むしぎょうざ サイダーボンチ	ぶた肉、みそ、ひじき 牛乳	ちゅうかめん、でんぷん ぎょうざの皮、油 バター、サイダー	人じん、青な、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、はくさい もやし、粒コーン、ながねぎ、 キャベツ、フルーツ缶	711	27.7	
11	金	あぶたま丼 五目ひじきの磯煮 小松菜の味噌汁	油あげ、とり肉、たまご ぶた肉、生揚げ、みそ ひじき、牛乳	こめ、むぎ、さとう、油 じゃがいも、でんぷん、	人じん、さやいんげん、こまつな 玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう 糸こんにゃく、たけのこ、はくさい	684	26.8	今 年 一 年 の 食 生 活 の 反 省
14	月	キムチチャーハン 鶏の唐揚げ コーンと野菜のサラダ 中華スープ	ぶた肉、鶏肉、たまご 豆腐、牛乳	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、油、白ゴマ ごま油	人じん、ピーマン、さやいんげん、 青菜、白菜キムチ、生姜、キャベツ、 粒コーン、きゅうり	697	25.5	
15	火	わかめごはん 小魚のピリカラ ごまドレッシングサラダ すまし汁	豆腐、ししゃも、 わかめ、牛乳	こめ、むぎ、小麦粉、 でんぷん、砂糖、白ゴマ 練り丁、油	人じん、青菜、りんご、キャベツ きゅうり、粒コーン、にんにく しょうが、長ねぎ、えのき	674	25.6	
16	水	スパゲティミートソース 大根サラダ くだもの	ぶた肉、大豆、ツナ缶 チーズ、牛乳	スパゲティ、赤ざらめ、 油、こむぎこ、さとう、 バター	人じん、トマトジュース、セロリ トマトピューレ、パセリ、にんにく さやいんげん、たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、コーンかん	641	27.2	
17	木	麦ごはん 五目肉じゃが 大豆とツナとわかめの照り煮 くだもの	ぶた肉、だいず、油揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	こめ、むぎ、油 じゃがいも、でんぷん さとう、くるみ、白ごま	さやいんげん、人じん、たまねぎ 糸こんにゃく、たけのこ、くだもの	702	24.7	
18	金	〈飲み物リザーブ給食〉 (A牛乳 Bコーヒ-牛乳 Cオレンジジュース D飲むヨーグルト) たまごとツナのサンド グリーンサラダ コーンスープ	たまご、ツナ缶、鶏肉 ベーコン、豆乳、牛乳	胚芽パン、砂糖、油 じゃがいも、P-EVD	人じん、ブロッコリー、パセリ、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 粒コーン、クリームコーン	657	28.0	
22	火	パンパン レンズ豆のシチュー おかしな白玉焼き	レンズ豆、ぶた肉、 ベーコン、牛乳 粉寒天	パン、じゃがいも 砂糖、油	人じん、トマト、にんにく、 ブロッコリー、しょうが、玉ねぎ 黄桃缶	622	23.1	
23	水	〈卒業祝いの行事食〉 お楽しみこんだて						

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。



3月の指導目標

- ◎給食指導：自分の食生活をみなおそう
- ◎栄養指導：すききらいなく食べられたか  
反省しよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
3月分平均	605	678	761	23.7	27.1	31.6
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0

