家庭数配布

令和６年　3月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

日	曜日	こんだて		ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	あしたばパン ビーンズオムレツ ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳	**あしたばパン**, **マーガリン**, はちみつ, じゃがいも, 油, **マヨネーズ**, **ウェーブワンタン**, ごま油, **ぶどうゼリー**	**牛乳**, だいず, ぶたひき肉, **たまご**, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが	621	31.6
4	月	ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	牛乳	こめ, むぎ, きび, さとう, ごま油, **白ごま**, 油, さといも	**牛乳**, さかな, 赤みそ, とうふ	にんにく, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, 青な	601	25.5
5	火	【とれたて村給食】 麦ごはん ✿長崎県産きくらげ入り四川豆腐 野菜のごま酢あえ	牛乳	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, **白すりごま**	**牛乳**, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ✿きくらげ, 長ねぎ, にら, キャベツ, 青な, もやし	639	29.0
6	水	ごはん ししゃもの南蛮焼き 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも	**牛乳**, ししゃも, ぶた肉, 赤みそ	長ねぎ, 玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん	608	25.9
7	木	スープスパゲッティ ビーンズサラダ いちご	牛乳	**スパゲッティ**, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう, **白ごま**	**牛乳**, ぶた肉, ひよこ豆, 白いんげん	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, ボイルトマト, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, **いちご**	608	24.6
8	金	【リクエスト給食】 きな粉揚げパン ABCマカロニスープ サイダーポンチ	ジョア	**ショートニングパン**, あげ油, さとう, じゃがいも, 油, **ＡＢＣマカロニ**	**ジョア**, きなこ, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, **おうとう**, **パイン**, **みかん**	588	20.9
11	月	わかめごはん 魚の西京味噌焼き かきたま汁	牛乳	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, でんぷん	**牛乳**, たきこみわかめ, さかな, 白みそ, **たまご**	にんじん, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	620	28.8
12	火	【5年2組考案献立】 みそラーメン 青のりビーンズポテト せとか	牛乳	**むしちゅうかめん**, ごま油, **白ごま**, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	**牛乳**, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, だいず	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, 青な, **せとか**	615	25.7
13	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	牛乳	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油	**牛乳**, とり肉, こうやどうふ, **たまご**	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, もやし, 青な, しょうが	625	27.0
14	木	カレーライス 海藻サラダ	牛乳	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう, ごま油, **白ごま**	**牛乳**, ぶた肉, **ちょうりよう牛乳**, **ピザチーズ**, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, **りんご**, キャベツ, つぶコーン	639	20.5
15	金	【5年1組考案献立】 ピザトースト シチュー りんご	牛乳	**食パン**, 油, じゃがいも, **バター**, **こむぎこ**	**牛乳**, ロースハム, **ピザチーズ**, とり肉, **ちょうりよう牛乳**, とうにゅう	玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, しめじ, ブロッコリー, **りんご**	628	28.4
18	月	ひじきごはん 魚のしょうが風味焼き さつまいものみそ汁 せとか	牛乳	こめ, むぎ, 油, さとう, さつまいも	**牛乳**, とり肉, ひじき, 油あげ, さかな, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, さやいんげん, しょうが, だいこん, 長ねぎ, 青な, **せとか**	655	28.4
19	火	【卒業・進級お祝いの行事食】 春のちらし寿司 とりにくのから揚げ お祝いすまし汁 ぶどうシャーベット	牛乳	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, あげ油	**牛乳**, 油あげ, とり肉, とうふ, いわいなると, なまわかめ, **ぶどうシャーベット**	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, しょうが, だいこん, はくさい 長ねぎ, 青な	616	23.6

毎月１９日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生、くるみ」とそれに準じた食品のうち、「ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
✿マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

３月　の指導目標

◎給食指導：一年間の給食を見直そう
◎栄養指導：自分の食生活を見直そう

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	556	620	699	23.6	26.1	29.2
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9