

# 令和6年 3月分献立表

板橋区立高島第六小学校

\* デザートは変更になる可能性があります

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	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	パインパン ビーンズオムレツ 野菜スープ	○	パインパン, ジャガイモ, 卵不使用マヨネーズ, 油	牛乳, だいず, ぶたひき肉, たまご, ぶた肉	玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, つぶコーン, パセリ	637	28.4
4	月	菜の花ごはん 魚(さば)のにんにくみそ焼き けんちん汁 お米deもものタルト	○	こめ, むぎ, きび, さとう, ごま油, 白ごま, 油, ジャガイモ	牛乳, さかな, 赤みそ, ぶた肉, とうふ	なのはな, 青な, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん	616	27.3
5	火	みそラーメン さつまいものごま団子	○	むしちゅうかめん, ごま油, 油, さつまいも, しらたまこ, さとう, でんぶん, 白ごま, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ	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	604	24.6
6	水	【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 みかんシャーベット	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, 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	643	29.2
7	木	青菜とゆかりのごはん ししゃものスパイシー揚げ 吳汁	○	こめ, むぎ, 油, あげ油, でんぶん	牛乳, ししゃも, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ	青な, ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ	592	29.2
8	金	ホットドッグ さっぱりポトフ くだもの(デコポン)	○	ショートニングパン, 油, ジャガイモ	牛乳, ウィンナー, とり肉, ベーコン	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, デコポン	622	23.1
11	月	ひじきごはん 魚(本さわら)のしょうが風味焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, ひじき, 油あげ, さかな, たまご	にんじん, しょうが, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	619	29.7
12	火	わかめごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, ジャガイモ, さとう	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉, 赤みそ	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, れいとうグリンピース, いちご	598	20.5
13	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丢 野菜のからし和え くだもの(せとか)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 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, せとか	624	27.0
14	木	【誕生日給食】 ごはん 鶏肉のバーベキューソース のりおひたし のっぺい汁 *3月誕生日の人にサイダーゼリーを提供します	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, さといも, でんぶん	牛乳, とりもも肉, のり, 油あげ	りんご, にんにく, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, だいこん, ごぼう, 青な	636	23.4
15	金	きな粉揚げパン ボルシチ フルーツポンチ	○	米粉パン, あげ油, さとう, ジャガイモ, 油,	牛乳, きなこ, ぶた肉,	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, しょうが, にんにく おうとう, りんご, みかん	623	24.6
18	月	【卒業・進級お祝い行事食】 赤飯 魚(真鯛)の西京味噌焼き お祝いすまし汁	○	こめ, もちごめ, 黒ごま, さとう	牛乳, ささげ, さかな, 白みそ, とうふ, いわいなると, なまわかめ	にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	601	26.6
19	火	カレーライス 海藻サラダ フレンズクレープ(いちご)	○	こめ, むぎ, ジャガイモ, 油, こむぎこ, バター, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, ちようりょう牛乳, 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	650	20.4

まいづる 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、「アーモンド、ガルバンゾ、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。

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	23.2	25.7	28.7
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



## 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