

太字の献立は6年生が家庭科の授業で作ったものをもとにできています。

令和8年 3月分献立表

板橋区立志村小学校

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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)
2	月	抹茶揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	ショートニングパン, あげ油, グラニューとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, 生姜, おうとう, パイン , みかん	622	22.5
3	火	【ひなまつりの行事食】 五目ちらし寿司 白身魚の香り焼き すまし汁	○	こめ, さとう, 白ごま	牛乳, 油あげ, たい, とうふ	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, にんにく, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	597	26.4
4	水	麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油	○	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん, 白ごま	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, きゅうり, もやし	593	25.8
5	木	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, 白ごま , じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, たまご , とうふ, 白みそ, 赤みそ	ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, もやし, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	596	25.4
6	金	みそラーメン ジャーマンポテト くだもの(柑橘類)	○	ちゅうかめん , ごま油, 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, ベーコン	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, ピーマン, かんきつ	615	22.9
9	月	塩バナナトースト チリコンカン くだもの(いちご)	○	食パン , ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, 白いんげん, ぶたひき肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ボイルトマト, トマトピューレ, いちご	619	24.0
10	火	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスープ 白菜わかめサラダ	○	こめ, 油, 白ごま, じゃがいも, ABCマカロニ , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, ベーコン, なまわかめ	にんじん, ☆ ごぼう , れいとうグリーンピース, 玉ねぎ, はくさい	596	18.9
11	水	スパゲティシーフードクリームソース ビーンズサラダ くだもの(柑橘類)	○	スパゲッティ , 油, こむぎこ , バター , なまクリーム , オリーブ油, さとう	牛乳, ベーコン, むきえび , いか , ちょうりょうぎゅうにゅう , とうにゅう, こなチーズ , ひよこ豆, 白いんげん, きんととき豆	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, きゅうり, キャベツ, あかパプリカ, かんきつ	638	29.0
12	木	ごはん ひじきふりかけ 鮭のしょうが風味焼き 根菜汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , 油, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ひじき, 花かつお, さけ	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 青な	602	23.7
13	金	きびごはん 豆腐入り煮込みハンバーグ じゃがいものスープ	○	こめ, きび, 白ごま , 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやとうふふんまつ, ウィンナー, ひよこ豆	玉ねぎ, セロリー, にんじん	666	26.2
16	月	カツカレーライス 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ , バター , なまクリーム , ソフトパンこ , あげ油, 白ごま , さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, つぶコーン	677	24.0
17	火	ごはん さほのみと煮 ごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	○	こめ, むぎ, さんおんとう, ねりごま , 白ごま , さとう	牛乳, さば, 赤みそ, 白みそ, とうふ, なまわかめ	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, さやいんげん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	622	26.9
18	水	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , じゃがいも, でんぷん	牛乳, ししゃも, とり肉, たまご	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, 青な, いちご	612	26.3
19	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 からしあえ ★お楽しみ給食	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とり肉, こうやとうふきざみ, たまご	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, キャベツ, 青な, しょうが, お楽しみデザート (PTAからのプレゼント)	591	25.4
23	月	【卒業・進級お祝いの行事食】 赤飯 とりのから揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁	○	こめ, もちごめ, 黒ごま , でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, ささげ, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなると, なまわかめ	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, 青な, だいこん, はくさい, えのきたけ	645	27.5

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「えび, かに, 小麦, 卵, 乳, A-モド, ごま, くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆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の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	555	619	698	22.8	25.2	28.1
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