

令和8年 3月分献立表

板橋区立志村第一小学校

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)
2	月	【ひなまつりの行事食】 春のちらし寿司 魚の香り焼き すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, 油あげ, さかな, とり肉, 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, ふき, しょうが, にんにく, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	603	27.6
3	火	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 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	24.8
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, なまあげ, ぶた肉, 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	629	26.4
5	木	ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, バター , ごま油	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, いとこんにやく, 青な, もやし, キャベツ, みずな	601	21.3
6	金	セサミハニートースト チリコンカン(大豆) フルーツヨーグルトかけ	○	食パン , ソフトマーガリン , ねりごま , 白すりごま , はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, だいず, ぶたひき肉, ベーコン, プレーンヨーグルト	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, おうとう , パイ , りんご	666	27.2
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, さとう, 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, くだもの	595	26.2
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 4種の野菜サラダ	○	こめ, むぎ, 油, バター , じゃがいも, ABCマカロニ , さとう	牛乳, とり肉, ベーコン	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, キャベツ, きゅうり, もやし, つぶコーン	593	19.7
11	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの(かんきつ)	○	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, あおさこ	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, くだもの	640	27.3
12	木	ごはん ひじきふりかけ 魚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, さかな, とり肉	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 青な	601	26.0
13	金	きなこトースト ホワイトシチュー グリーンサラダ	○	食パン , ソフトマーガリン , さとう, 油, じゃがいも, こむぎこ , バター	牛乳, きなこ, とり肉, ちょうりょう牛乳 , とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青な, キャベツ, きゅうり, みずな	607	22.1
16	月	かけけんちんうどん スティックスウィートポテト	○	れいとううどん , 油, さとう, さつまいも, あげ油, 水あめ	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, はくさい, こんにやく, 青な	608	20.3
17	火	わかめと青菜のごはん 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ, むぎ, 白ごま , さとう, ごま油, 干しうどん , でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, さかな, 赤みそ, 白ちくわ	青な, にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	593	25.6
18	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ, たまご , なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, キャベツ, だいこん, くだもの	655	25.7
19	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 古代米赤飯 とりのから揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁 ぶどうゼリー	○	こめ, もちごめ, くるまい, 黒ごま , でんぷん, あげ油, さとう, ぶどうゼリー	牛乳, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなんと, 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	695	27.0
23	月	カレーライス ひじきサラダ くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ , ソフトマーガリン , さとう	牛乳, ぶた肉, ひじき	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご , キャベツ, もやし, つぶコーン, くだもの	659	20.5

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、アーモンド、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	558	623	702	22.2	24.5	27.3
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