

令和8年 3月分献立表

板橋区立志村第二小学校

曜日	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)
月	2	◆鉄強化こんだて◆ ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの(清見オレンジ)	○	こめ むぎ さとう んぶん 油 ごま油	★牛乳 とり肉 高野とうふきざみ ★たまご 生わかめ	玉ねぎ 人参 冷凍グリーンピース キャベツ 大根 くだもの	668	27.0
火	3	鶴ひなまつりの行事食鶴 鶏おこわ すまし汁～ひなまつりver～ ひなまつりフルーツ白玉	○	こめ もち米 むぎ さとう ★こまち 白玉団子	★牛乳 とり肉 油揚げ とうふ	人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ水煮 糸こんにゃく 大根 長ねぎ えのきたけ 青菜 黄桃缶	608	22.3
水	4	関西風かけわかめうどん スティックスウィートポテト	○	★うどん 油 さとう さつまいも 揚げ油 水あめ はちみつ	★牛乳 生わかめ ぶた肉 油揚げ 笹かまぼこ	人参 青菜 長ねぎ 白菜 干し椎茸	606	22.2
木	5	わかめごはん バサの西京味噌焼き かきたま汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう ★白玉 でんぶん	★牛乳 炊き込みわかめ 魚 白みそ とり肉 とうふ ★たまご	人参 長ねぎ えのきたけ 青菜	641	30.9
金	6	【とれたて村給食】 ★さつま町産ごぼうと鶏のピラフ にぎすのカレー揚げ ABCマカロニスープ	○	こめ むぎ 油 ★バター ★小麦粉 揚げ油 じゃがいも ★ABCマカロニ	★牛乳 とり肉 小魚 ベーコン	人参 ごぼう 冷凍グリーンピース 玉ねぎ キャベツ パセリ	664	28.1
月	9	麻婆豆腐丼 野菜のごますあえ	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぶん 白すりごま	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 冷凍とうふ 赤みそ 生わかめ	にんにく しょうが 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ たら キャベツ もやし	623	26.5
火	10	ミルクトースト コーンシチュー くだもの(デコボン)	○	★食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも ★小麦粉 ★バター	★牛乳 ★コンデンスミルク とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 粒コーン缶 パセリ くだもの	651	21.4
水	11	ごま入り麦ごはん かつおのにんにくみそ焼き 豚汁	○	こめ 押麦 白ごま さとう ごま油 油 じゃがいも	★牛乳 魚 赤みそ ぶた肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 大根	666	30.1
木	12	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き きのこけんちん汁	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも 油	★牛乳 ツナ油漬 ★たまご ぶた肉 とうふ	ゆかり 玉ねぎ こんにゃく 大根 人参 えのきたけ 生しいたけ しめじ 長ねぎ 青菜	610	26.1
金	13	◆鉄強化こんだて◆ みそラーメン ◆のりピーズポテト	○	★中華めん ごま油 白ごま 油 でんぶん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 ぶたひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ 大豆 あおさこ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 粒コーン缶 長ねぎ たら	649	28.7
月	16	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの(せとか)	○	こめ むぎ 油 米粉 ごま油	★牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜キムチ 大根 長ねぎ しょうが 万能ねぎ くだもの	605	24.1
火	17	きなこあげパン ワントンスープ フルーツヨーグルト	○	★コッペパン 揚げ油 白すりごま さとう 油 ★ウェーブワントン ごま油	★牛乳 きな粉 ぶた肉 ★プレーンヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	627	24.8
水	18	ごはん トロニシのごまみそ焼き 塩肉じゃが	○	こめ むぎ さとう 白ごま 練りごま 油 じゃがいも ★ハ ター	★牛乳 魚 白みそ ぶた肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん	662	29.5
木	19	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター 白ごま さとう ごま油	★牛乳 ぶた肉 ★ピザチーズ 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 粒コーン缶	646	20.4
金	20	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🐣						
月	21	◆進級・卒業祝い給食◆ 赤飯 鶏肉のからあげ お祝いのすまし汁 くだもの(いちご)	やさいズ	こめ もち米 黒ごま でんぶん 油	小豆 とりもも肉 とり肉 とうふ 祝なると 生わかめ	きになる野菜ジュース にんにく 長ねぎ えのきたけ 青菜 人参 くだもの	630	24.5

☆☆☆リクエスト給食にて、上位にランクインしたものを取り入れています☆☆☆

※学校行事等や食材の仕入れ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。

※材料のうち消費省庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、えび、小麦、卵、乳とそれに準じた食品のうち

アーモンドに★印を付けて表記しています。

◆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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

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(全15回)	572	637	717	23.3	25.8	28.8
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8