

令和8年 3月分献立表

板橋区立志村第四小学校

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	【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	611	27.3
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚の香り焼き すまし汁 くだもの(白桃)	○	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, しょうが, にんにく, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な, くだもの	600	26.3
4	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	633	25.2
5	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁 PTAお楽しみデザート	○	こめ, むぎ, 油, さとう, バター, でんぷん	牛乳, さけ, 白みそ, とうふ, たまご, おたのしみデザート	玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, 大こん長ねぎ, 青な	663	27.9
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, パイン, りんご	666	27.2
9	月	ごはん 手作 りなめたけ 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, いとごんにやく, 青な, もやし, キャベツ, みずな, たけのこ, えのきだけ	611	23.6
10	火	【とれたて村給食】 ☆さつま産ごぼうと鶏のピラフ クラムチャウダー くだもの(かんきつ)	○	こめ, むぎ, 油, バター, じゃがいも, こむぎこ	牛乳, とり肉, ベーコン, あさりむきみ, ちょうりぎゅうにゅう, とうにゅう	人じん, ごぼう, グリーンピース, 玉ねぎ, セロリ, くだもの	608	23.4
11	水	スパゲッティナポリタン ツナ入りチーズオムレツ くだもの(りんご)	○	スパゲッティ, 油, 炒め油, バター, 砂糖, じゃがいも, 生クリーム	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ツナ水に, たまご, ちょうりよう牛乳	にんにく, 人じん, 玉ねぎ, マッシュルーム水に, ビーマン, トマトピューレ, くだもの	645	29.2
12	木	ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのごま醤油	○	こめ, 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	600	26.1
13	金	きな粉揚げパン ワンタンスープ 海藻サラダ	○	パン, 油, 白すりごま, さとう油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, きなこ, ぶたひき肉, かいそうミックス	玉ねぎ, 人じん, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが, きゃべつ, コーン	608	22.7
16	月	かけけんちんうどん めひかりの2色揚げ さつまいものレモン煮	○	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, めひかり, たまご, あおさ	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, レモン	630	29.9
17	火	ミルクパン なすのミートソースグラタン 野菜のレモン醤油 くだもの(いちご)	○	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, さとう, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, ビザチーズ	なす, にんにく, しょうが, 玉ねぎマッシュルーム, ボイルトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン, 人じん, れもん, いちご	597	24.5
18	水	ごはん ひじきふりかけ 魚のしょうが風味焼き 根菜汁 くだもの(パイン)	○	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, くだもの	596	25.6
19	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 赤飯 鶏のから揚げ 野菜のからし和え お祝いすまし汁	○	こめ, もちこめ, 黒ごま, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, 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, 白さい, 青な, だいこん, はくさい, えのきたけ	611	26.5
23	月	カレーライス ひじきサラダ 給食委員会考案デザート (名料理人アズー氷上の果実)	○	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, ゼリー	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, フルーツカクテル	624	20.1

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、7-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	23.2	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