

令和7年 3月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日	曜日	こ ン 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)
3	月	菜の花ちらし寿司 切り干し大根の卵焼き けんちん汁 三色花ゼリー	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま, 油, じゃがいも	牛乳, 油あげ, ぶたひき肉, とうふ, たまご	なのはな, 青な, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, 切り干しだいこん	682	26.2
4	火	七穀わかめごはん 鱈の照り焼き 豚汁	○	こめ, むぎ, ななこく, 白ごま, 油, じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉	しょうが, ごぼう, にんじん, こんにやく, だいこん, 長ねぎ, 青な	644	30.4
5	水	スパゲッティナポリタン マッシュポテトのチーズ焼き	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも, バター	牛乳, ぶた肉, ウインナー, ぶたひき肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, トマトピューレ	644	29.3
6	木	ごはん 骨太ふりかけ ししゃもの南蛮焼き さつま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, 油, さつまいも	牛乳, きざみこんぶ, ししゃも, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ほししいたけ, 玉ねぎ, 青な	618	29.5
7	金	シュガートースト チキンクリームスープ くだもの	○	食パン, ソフトマーガリン, さとう, じゃがいも, 油, こめこ	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, つぶコーン, クリームコーン, 青な, くだもの	616	21.8
10	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 からし和え	○	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, たまご	玉ねぎ, にんじん, もやし, 青な, しょうが, 冷凍グリーンピース	619	26.3
11	火	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぷん, あげ油, じゃがいも, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 生わかめ, だいず, あおさ	にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ水煮, 干しいたけ	582	19.6
12	水	ひじきごはん 鯖の文化干し 丸ごとわかめスープ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん	牛乳, とり肉, ひじき, 油あげ, さかな, 生わかめ, くきわかめ	にんじん, 長ねぎ, たけのこ水煮, えのきたけ, 青な, しょうが	607	28.6
13	木	ごはん 鶏肉のパーベキューソース 豆腐団子汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, 鶏もも肉, とうふ, 鶏ひき肉	りんご, にんにく, 長ねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ水煮, だいこん, 干しいたけ, はくさい, 青な	616	27.4
14	金	ガーリックトースト ミネストラスープ ヨーグルト	○	食パン, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, とり肉, ベーコン, 白いんげん, ヨーグルト	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, パセリ	613	22.2
17	月	【リクエスト給食】 きなこ揚げパン みそワタンスープ アーモンドサラダ	○	コッペパン, あげ油, さとう, ウェーブワタン, ごま油, アーモンド	牛乳, きなこ, ぶたひき肉, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 干しいたけ, えのき, 長ねぎ, キャベツ, つぶコーン	589	21.8
18	火	ごはん 四川豆腐 鉄骨ごまサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白すりごま, ねりごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, ひじき	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, こまつな, きりぼしだいこん, だいずもやし	653	27.2
19	水	二種天丼 すまし汁 サイダーポンチ	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, さつまいも, 麩, こむぎこ	牛乳, とり肉, とうふ, なまわかめ,	にんじん, だいこん, はくさい, 青な, パイナップル, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ	683	20.9
21	金	【リクエスト給食】 カレーライス フレンチサラダ お楽しみデザート	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, ピザチーズ	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	653	20.2

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あります。

3月の指導目標

◎給食指導：1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	22.0	24.3	27.0
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