

令和8年 3月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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	ごはん すき焼き風に 土佐酢和え	○	こめ, むぎ, 白ごま , じゃがいも, 油, さとう	牛乳, 牛肉, 焼きとうふ, 花かつお	こんにゃく, にんじん, はくさい, だいこん, 長ねぎ, きゅうり	616	24.9
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 ひなあられ	○	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	617	27.5
4	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの	○	ちゅうかめん , ごま油, 白ごま , 油, でんぶん, 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	639	27.4
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, いとこんにゃく, 青な, もやし, キャベツ	600	21.4
6	金	【とれたて村給食】 ☆さつま産ごぼうと鶏のピラフ スパニッシュオムレツ アーモンドサラダ	○	こめ, むぎ, 油, バター , じゃがいも, さとう, アーモンドほそぎり	牛乳, とり肉, たまご, 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, ビーマン, 赤ビーマン, キャベツ, トマトビュレ, きゅうり, もやし, つぶコーン	655	27.5
9	月	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, でんぶん, 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	630	26.5
10	火	わかめと青菜のごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, ししゃも, とり肉, たきこみわかめ, 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	594	26.3
11	水	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, こんにゃく, 青な	608	20.3
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, でんぶん	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	600	26.1
13	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, トマトビュレ, おうとう , パイン , みかん	664	27.2
16	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどろふきぎみ, 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	654	25.8
17	火	【給食委員会給食】 ココア揚げパン ポテトのチーズ焼き ABCマカロニスープ	○	コッペパン , さとう, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	乳酸菌飲料, ベーコン, とり肉, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, パセリ	615	21.5
18	水	ゆかりごはん 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 干しうどん , でんぶん	牛乳, さかな, 赤みそ, 白ちくわ	ゆかり, 青な, にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	593	25.8
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 大根と長ねぎのみそ汁	○	こめ, もちごめ, くるまい, 黒ごま , でんぶん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, のり, 油揚げ, 梅ふ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, 青な, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ	622	25.2
23	月	カレーライス ひじきサラダ お楽しみデザート	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, ごむぎこ , 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, キャベツ, もやし, つぶコーン	657	22.0

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-mond、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：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	558	623	702	22.7	25.1	28.0
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