

令和8年 3月分献立表

板橋区立前野小学校

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】 ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぷん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, 高野豆腐, たまご, わかめ	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, 大根, くだもの	654	25.8
3火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚の塩麹焼き すまし汁	○	米, 麦, さとう	牛乳, 油あげ, 魚(さけ), とり肉, とうふ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, しょうが, にんにく, 大根, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜, さやいんげん	595	27.7
4水	かけけんちんうどん 大学芋	○	冷とうどん, 油, さとう, さつまいも, 水あめ, ごま	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 白菜, こんにゃく, 青菜	608	20.3
5木	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ さくらパスタスープ アーモンドサラダ	○	米, 麦, 油, バター , じゃがいも, さくらパスタ, さとう, アーモンド	牛乳, とり肉, ベーコン	にんじん, ☆ごぼう, もやし, 冷とうグリーンピース, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	594	19.9
6金	わかめごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, バター , ごま油	牛乳, ぶた肉, 油あげ, わかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, もやし, キャベツ, 水菜, さやいんげん	611	21.9
9月	プルコギ丼 さいころサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま , でんぷん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, りんご , しょうが, にんにく, きゅうり, つぶコーン	625	22.7
10火	たまごドッグ ホワイトシチュー くだもの	○	国産小麦パン, マヨネーズ, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳, たまご, とり肉, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青菜, ブロッコリー, くだもの	633	24.2
11水	菜の花ごはん 魚の西京みそ焼き きりたんぼ汁	○	米, 麦, きび, さとう, きりたんぼ	牛乳, 魚(銀だら), みそ, とり肉,	青菜, 菜の花, ごぼう, しらたき, しめじ, 白菜, 長ねぎ	644	28.1
12木	麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油	○	米, おし麦, 油, ごま油, さとう, でんぷん, ごま	牛乳, 生あげ, ぶた肉, 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	26.5
13金	ごはん ひじきふりかけ 魚の香り焼き 根菜汁	○	米, 麦, 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, 魚(さば), とり肉	しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 青菜, にんにく	603	26.3
16月	【6年生リクエスト給食・鉄分強化】 ☆みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	ちゅうかめん, ごま油, ごま , 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, みそ, 大豆, あおさ粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 白菜, つぶコーン, 長ねぎ, 青菜, くだもの	640	27.4
17火	【かみかみデー】 ごはん ししゃもの南蛮漬け たまごスープ くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぷん, 油	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, 白菜, えのきたけ, 青菜, 長ねぎ, くだもの	661	25.6
18水	【6年生リクエスト給食】 ☆キムチチャーハン 玉米湯 くだもの	○	米, 麦, 油, ごま , でんぷん	牛乳, ぶた肉, とり肉, たまご	にんじん, ピーマン, 白菜キムチ , 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, しょうが, くだもの	592	22.1
19木	【6年生リクエスト給食】 ☆きなこ揚げパン テリコンカン フルーツヨーグルト	○	ショートニングパン, 油, じゃがいも	牛乳, きなこと, 大豆, ぶた肉, ベーコン, 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, 黄桃缶 , みかん缶 , りんご缶	685	27.4
23月	【卒業・進級お祝いの行事食】 ごはん とりのから揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	○	米, でんぷん, 油, さとう	牛乳, とり肉, のり, とうふ, なた, わかめ	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, 青菜, 大根, 白菜, えのきたけ, さやいんげん, お祝いいちごゼリー	698	25.3

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。
☆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	564	630	710	22.3	24.7	27.5
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