

★:6年生からのリクエスト献立です。

☆:5年生が家庭科の授業で考えた献立です。

令和8年3月 献立表

板橋区立中台小学校

日曜日	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	★カレーライス ★海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、かいそうミックス	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	649	18.7
3	火	【ひなまつりの行事食】 菜の花ごはん ★魚(ぎんだら)の西京味噌焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、きび、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、ぎんだら、白みそ、とうふ	なのはな、青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	619	25.3
4	水	【5年1組考案献立】 ☆ジャージャン麺 ☆じゃことパリパリごぼうのサラダ くだもの(デコボン)	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 さとう、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 長ねぎ、にら、ごぼう、キャベツ、 あおな、つぶコーン、デコボン	625	27.1
5	木	セサミハニートースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	○	食パン、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、こめこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青な、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	664	21.9
6	金	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ミネストラスープ くだもの(きよみ(柑橘))	○	こめ、むぎ、油、マーガリン、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、白いんげん、 たまご	にんじん、☆ごぼう、グリーンピース、 セロリ、玉ねぎ、ポイルトマト、 きよみ	651	24.9
9	月	ひじきごはん 魚(さば)のしょうが風味焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ごま油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、 さば	にんじん、しょうが、長ねぎ、 ごぼう、玉ねぎ、だいこん、青な	610	27.9
10	火	【5年2組考案献立】 ☆野菜あんかけラーメン ☆ごま団子	○	ちゅうかめん、油、でんぷん、 ごま油、さつまいも、さとう、 しらたまこ、白ごま、あげ油	牛乳、とり肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、はくさい、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら	626	21.3
11	水	【セレクト給食】 ごはん セレクトフライ(トンカツまたはサーモンフライ) 蒸しキャベツ かきたま汁	○	こめ、むぎ、こむぎこ、 ソフトパンこ、あげ油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、さけ、たまご、 とうふ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 しめじ、青な	680	28.5
12	木	★抹茶トースト チリコンカン ★サイダーポンチ	○	食パン、マーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも	ジョア(マスカット)、 コンデンスミルク、 だいた、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、 おうとう、パイン、りんご	653	25.8
13	金	★麦ごはん 家常豆腐 ★ばんさんすう くだもの(いちご)	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぷん、 りよくとうはるさめ	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、いちご	671	26.2
16	月	ガーリックライス ★ツナ入りオムレツ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、マーガリン、 じゃがいも、油	牛乳、たまご、ツナ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 セロリ、キャベツ、つぶコーン	630	24.9
17	火	★きなこ揚げパン ★ワンタンスープ ★アイスクリーム	○	こめこミックスこパン、あげ油、 さとう、油、ワンタン、ごま油	牛乳、きなこ、とり肉、 ちょうりょう牛乳、たまご	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが	677	24.1
18	水	わかめと青菜のごはん 魚(めだい)の香り焼き ★さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、めだい、 とり肉、油あげ、とうふ、 赤みそ、白みそ	青な、しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	651	29.3
19	木	★みそラーメン ★鉄っちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう	牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ、 だいた、こうやどうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、つぶコーン、 長ねぎ、青な	639	28.5
23	月	【卒業・進級祝いの行事食】 ちらし寿司 ★鶏のから揚げ お祝いすまし汁 いちごクレープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 あげ油、こめこ	牛乳、とり肉、油あげ、 とうふ、いわいなると、 なまわかめ、とうにゅう	にんじん、たけのこ、れんこん、 ほししいたけ、しょうが、だいこん、 はくさい、えのきたけ、いちご果汁	651	23.9

毎月19日は食育の日です

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



※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。

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	579	646	730	22.8	25.2	28.2
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