

令和8年 3月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	【ひなまつりの行事食】 五目ちらし寿司 魚の風味焼き 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、じゃがいも、 でんぷん	牛乳、油あげ、あかうお、 白ちくわ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、 にんにく、だいこん、こんにやく、 はくさい、長ねぎ、青な	607	26.1
3	火	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油	牛乳、ツナ、 たまご 、とうふ、 白みそ、赤みそ、 ピザチーズ	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、もやし、長ねぎ、青な	635	27.4
4	水	麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油	○	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、 だいず	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、 青な、にんにく、 きゅうり、もやし	613	26.0
5	木	ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 バター 、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、いとこんにやく、青な、 もやし、キャベツ、 デコボン	634	21.7
6	金	ガーリックトースト キャベツのクリーム煮 ◎フルーツポンチ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ 、さとう	牛乳、いんげんまめ、とうにゅう、 とり肉、 調理牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 パイン(缶) 、 みかん(缶) 、 りんご(缶)	668	21.9
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ししゃも、とり肉、 たまご 、 とうふ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、青な、 きよみオレンジ	595	27.3
10	火	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスープ ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、 バター 、 じゃがいも、 ABCマカロニ 、 さとう、 白ごま 、 ねりごま	牛乳、とり肉、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、 はくさい、キャベツ、きゅうり、 もやし、つぶコーン	607	20.1
11	水	【鉄分強化】 ◎しょうゆラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、とり肉、なまわかめ、 だいず、あおのり	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、はくさい、 長ねぎ、青な、ほししいたけ、 いちご	661	26.7
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、でんぷん	牛乳、ひじき、花かつお、さば	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 にんじん、玉ねぎ、だいこん、青な	592	25.4
13	金	◎きな粉あげパン ワンタンスープ くだもの	○	コッペパン 、あげ油、 さとう、油、 ウェーブワンタン 、 ごま油	牛乳、きなこ、とり肉	たけのこ、はくさい、にんじん、 もやし、ほししいたけ、青な、 しょうが、 デコボン	597	22.2
16	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根のみそ汁 ◎白玉団子きな粉もち	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 油、しらたまこ	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご 、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 だいこん、しめじ、長ねぎ、青な	696	27.2
17	火	◎キムチチャーハン 魚の韓国風味焼き 春雨スープ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 ごま油、はるさめ	牛乳、とり肉、めばる、 なまわかめ	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、 はくさいキムチ、ピーマン、 にんにく、しょうが、長ねぎ、 青な、えのきだけ	630	28.2
18	水	スパゲッティーあけぼのソース ◎スイートポテト	○	スパゲッティ 、オリーブ油、油、 バター 、 こむぎこ 、 なまクリーム 、さとう、 さつまいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 ピザチーズ 、 たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、	678	21.2
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 お祝いすまし汁	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、でんぷん、あげ油、 さとう	牛乳、とりもも肉、のり、 とうふ、いわいなんと、 なまわかめ	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、キャベツ、青な、 だいこん、はくさい、えのきたけ	665	29.4
23	月	カレーライス ひじきサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、 ピザチーズ 、 ひじき、だいず	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、 いちご	681	20.7

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。 ◎マークは、全校で行ったリクエスト給食です。
☆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	571	637	719	22.4	24.8	27.6
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