

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】 ちらし寿司 魚の香り焼き すまし汁	○	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)、(ふき)、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、青な	597	27.5
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	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ、長ねぎ、青な	593	24.9
4	水	【とれたて村給食】 ☆さつまいもと鶏のピラフ ABCマカロニスープ ★茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、 バター 、じゃがいも、 ABCマカロニ 、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、ベーコン、くわわかめ	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、つぶコーン	599	19.6
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、いとこんにやく、青な、もやし、キャベツ、みずな	600	21.4
6	金	★揚げパン ワントンスープ ★フルーツポンチ	○	コッペパン 、あげあぶら、グラニューとう、ウェーブワフタン、ごま油、さとう	牛乳、ぶた肉、	玉ねぎ、にんじん、もやし、ながねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 おとうろ 、 パイン 、 みかん	636	21.4
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	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、はくさい、えのきたけ、青な、 くだもの	595	26.2
10	火	★キムチチャーハン 参鶏湯風スープ ★アップルパイ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、グラニューとう、こめこ、 白ごま 、パイ皮	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	しょうが、にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、だいこん、ながねぎ、ばんのうねぎ、 りんご	655	23.9
11	水	【鉄分強化】 ★みそラーメン ★◆青のりピーズポテト くだもの(せとか)	ジョア	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	594	24.1
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 ホワイトシチュー くだもの(バナナ)	○	食パン 、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、きなこ、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、 くだもの	638	21.5
16	月	かけけんちんうどん ★さつまいもの黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、さとう、さつまいも、 はくりきこ 、黒さとう	牛乳、ぶた肉、 たまご 、 ちょうりょう牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、はくさい、こんにやく、青な	594	23.0
17	火	わかめと青菜のごはん 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、ごま油、 干しうどん 、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、さかな、赤みそ、白ちくわ	青な、にんにく、長ねぎ、だいこん、にんじん、はくさい	592	25.7
18	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの(いちご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 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
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 ゆで野菜のりしめ お祝いすまし汁／お楽しみデザート	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、でんぶん、あげ油、さとう、ぶちたいやき	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、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	664	26.3
23	月	PTAからのお祝いデザート ★カレーライス ★海藻サラダ ★お祝いデザート	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、ひじき、 脱脂濃縮乳 、 卵黄 、かいそうミックス、 白ごま	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	729	22.3

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。 ※果物は納品状況により変更になることがあります。
◆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。

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	21.7	24.0	26.7
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