

令和7年 3月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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)
3	月	鮭ちらし寿司 けんちん汁 くだもの	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 じゃがいも	牛乳 さけ とり肉 とうふ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ 青な ごぼう だいこん 長ねぎ くだもの	593	21.9
4	火	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごまからし和え	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油 すりごま	牛乳 とり肉 こうやとうふ たまご	玉ねぎ にんじん もやし 青な しょうが	625	26.6
5	水	わかめごはん ししゃもの素焼き 塩肉じゃが	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう バター	牛乳 わかめ ししゃも ぶた肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ 青な	620	27.9
6	木	きな粉揚げパン チキンクリームスープ カルピスポンチ	○	こめこパン 油 さとう じゃがいも こめこ	牛乳 きなこ とり肉 ちょうりよう牛乳 とうにゅう	しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ つぶコーン クリームコーン 青な りんご バイン おうとう	654	26.8
7	金	ペンネ・ボロネーゼ じゃがいものごまドレサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ 油 こむぎこ バター じゃがいも さとう ねりごま	牛乳 ぶた肉 だいす こなチーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ つぶコーン くだもの	647	23.9
10	月	ごはん 四川豆腐 鉄骨ごまサラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 すりごま ねりごま	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ 長ねぎ こまつな ばんのうねぎ きりほしだいこん だいすもやし	648	27.0
11	火	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 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ だいす あおさ	しょうが ほししいたけ 玉ねぎ にんじん もやし はくさい つぶコーン 青な 長ねぎ くだもの	614	25.5
12	水	ごはん 魚の韓国風焼き もやしのナムル 丸ごとわかめスープ	○	こめ むぎ さとう ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 さかな とり肉 とうふ くきわかめ わかめ めかぶわかめ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	596	26.6
13	木	黒砂糖パン チーズビーンズオムレツ ABCマカロニスープ くだもの	○	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター マヨネーズ ABCマカロニ	牛乳 レンスまめ ロースハム たまご ピザチーズ とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ くだもの	648	29.0
14	金	ごはん ミックスフライ キャベツの甘酢和え みそ汁	○	こめ むぎ こむぎこ こめこ ソフトパンこ 油 さとう ごま油	牛乳 えび ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	キャベツ にんじん だいこん はくさい えのきたけ 玉ねぎ 青な	650	28.8
17	月	小松菜入りカレーライス フレンチサラダ くだもの	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こむぎこ バター さとう	牛乳 ぶた肉 だいすミート ピザチーズ ちょうりよう牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ つぶコーン くだもの	668	20.0
18	火	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き かきたま汁	○	こめ むぎ きび さとう ねりごま ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 さかな みそ 油あげ わかめ たまご	なのはな 青な にんにく 長ねぎ にんじん だいこん えのきたけ	612	28.2
19	水	キムチチャーハン 鶏肉のから揚げ 中華コーンスープ くだもの	○	こめ むぎ 油 でんぷん こめこ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん ピーマン はくさいキムチ しょうが 玉ねぎ つぶコーン チンゲンサイ 長ねぎ くだもの	662	25.3
21	金	赤飯 魚の照り焼き キャベツのおひたし お祝いすまし汁 お祝いデザート	○	こめ もちごめ 黒ごま さとう	牛乳 ささげ さかな 花かつお とうふ いわいなると わかめ	しょうが キャベツ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 青な	591	29.2

※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います。

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



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	565	631	711	23.7	26.2	29.3
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