

# 令和8年 3月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	けんちんうどん さつまいものスティック揚げ	○	れいとううどん, 油, さつまいも, あげ油,	牛乳, ぶた肉, 油あげ	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	589	20.3
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚のしょうが風味焼き すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, 油あげ, さかな(赤魚), とり肉, とうふ	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, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	600	28.3
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, おしむぎ, 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	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	627	26.5
5	木	ガーリックトースト ホワイトシチュー でこぼん ココアのもと	○	食パン, ソフトマーガリン(乳無), さとう, 油, じゃがいも, こむぎご, ココアのもと	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, でこぼん	630	20.8
6	金	ごはん ししゃものピリ辛焼き 油揚げのサラダ かき玉汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油, ごま油,	牛乳, ししゃも, とり肉, たまご	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, はくさい, えのきたけ, 青な	595	27.7
9	月	ごはん ひじきふりかけ 魚の香味焼き のっぺい汁	○	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, さかな(さわか), 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, にんにく	603	26.2
10	火	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ マカロニスープ フルーツヨーグルト	○	こめ, むぎ, 油, ソフトマーガリン(乳無), マカロニ	牛乳, とり肉, ぶた肉, ブレンヨーグルト	にんじん, ☆ごぼう, さやいんげん, 玉ねぎ, キャベツ, おうとう, パイン, りんご	594	21.0
11	水	ごはん 塩肉じゃが アーモンドサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, ソフトマーガリン(乳無), アーモンドほそぎり	牛乳, ぶた肉	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, つぶコーン	600	20.5
12	木	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆とポテトのフライ でこぼん	○	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, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, だいず	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, でこぼん	641	27.3
13	金	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, こうや豆腐, 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	618	25.5
16	月	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	595	24.9
17	火	カレーライス ひじきサラダ りんご	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎご, ソフトマーガリン(乳無), さとう	牛乳, ぶた肉, ひじき, とうにゅう	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	648	20.4
18	水	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ, きび, 白ごま, さとう, ごま油, 干しうどん, でんぷん, じゃがいも	牛乳, さかな(シルバー), 赤みそ	青な, にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	597	25.2
19	木	セサミハニートースト チリコンカン(大豆) でこぼん	○	食パン, ソフトマーガリン(乳無), ねりごま, 白すりごま, はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, だいず, ぶたひき肉, 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, でこぼん	643	26.5
23	月	【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 PTAスペシャルデザート	○	こめ, もちごめ, くるまい, 黒ごま, でんぷん, あげ油, さとう, いちごグループ(乳・卵無し)	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, えのきたけ	625	25.4

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。

## 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	550	614	692	22.1	24.4	27.3
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