

令和8年 3月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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】 ちらし寿司 さけの香り焼き 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	麦ごはん ジャンボ餃子 わかめスープ	○	こめ、むぎ、 白ごま 油	牛乳、とり肉、ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にはくさい、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ	594	19.9
5	木	ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが かりかり油揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、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	セサミハニートースト チリコンカン(大豆) せとか	○	食パン 、乳不使用 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	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、くだもの	666	27.2
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ でこぼん	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	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	594	26.3
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 ごぼうサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ABCマカロニ 、さとう、	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	594	19.9
11	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のリビーンズポテト	○	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、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、	640	27.4
12	木	ごはん そぼろふりかけ さわら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、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	きなこトースト シチュー 清見オレンジ	○	食パン 、乳不使用 マーガリン 、さとう、油、じゃがいも、 こむぎこ	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	615	21.5
16	月	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	○	スパゲッティ、油、さとう、	牛乳、ぶたひき肉、	にんじん、キャベツ、つぶコーン、玉ねぎ、にんにく、セロリ	608	20.3
17	火	わかめと青菜のごはん さけ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 、でんぷん	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	593	25.8
18	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ りんご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、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、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】 かおりごはん とりのから揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、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、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	609	25.2
23	月	カレーライス 海藻サラダ ☆PTAより バニラアイス	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、乳不使用 マーガリン 、さとう	牛乳、ぶた肉、かいそう	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	622	20.3

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	549	612	690	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