

令和7年 3月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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	【ひな祭りの行事食&リクエスト給食ご飯類第3位】 ちらし寿司 魚の西京みそ焼き かきたま汁 いちご	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、でんぶん	牛乳、さわら、白みそ、 油あげ、きざみのり、とり肉、 とうふ、たまご	にんじん、なのはな、たけのこ、 れんこん、ほししいたけ、 かんひょう、長ねぎ、えのきたけ、 青な、いちご	682	30.4
4	火	【6年生リクエスト給食麺類第3位】 スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ オレンジゼリー	○	スパゲッティ、油、 赤ざらめ、バター、 白ごま、さとう	牛乳、ぶたひき肉、ベーコン、 だいず、こなチーズ きざみこんぶ、花かつお、 こなかんてん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、レタス、 ドライパセリ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、つぶコーン、赤パプリカ、 オレンジジュース	628	26.0
5	水	ごはん ひじきふりかけ 小魚のピリ辛焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、油	牛乳、ひじき、花かつお、 ししやも、とうふ、だいず、 赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	610	28.7
6	木	【飲み物リザーブ給食】 セルフチキン竜田バーガー ミネストローネ	好きな飲み物	ショートニングパン、 あげ油、油、バター、 じゃがいも、マカロニ、 でんぶん	牛乳、とりもも肉、ぶた肉 ベーコン、こなチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、パセリ、 しょうが、キャベツ	662	27.8
7	金	ごはん 四川豆腐 鉄骨ごまサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 白すりごま、ねりごま	牛乳、ぶた肉、 れいとうどうふ、ひじき	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、こまつな、きりぼしだいこん、 だいずもやし	623	24.1
10	月	タンメン たこぺったん	○	ちゅうかめん、ごま油、 油、こむぎこ、でんぶん、 あげ油、白ごま	牛乳、ちょうりよう牛乳、 とり肉、いか、だいず、 たこ、たまご、あおさ、 こなかつお	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、きくらげ、もやし、 キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、 つぶコーン、しょうがあまずづけ	637	28.7
11	火	鮭とわかめのごはん 塩肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、白ごま、油、 じゃがいも、さとう、 バター、ごま油	牛乳、しおさけ、 たきこみわかめ、 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	630	25.6
12	水	麦ごはん ミックスフライ 蒸しキャベツ 利休汁	○	こめ、おしむぎ、こむぎこ、 ソフトばんこ、あげ油、 油、じゃがいも、ねりごま	牛乳、とり肉、えび、 ぶたひれ肉、白みそ、 たまご	キャベツ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、しめじ、ほししいたけ、 だいこん、青な	660	29.7
13	木	【鉄分強化&リクエスト給食パン類第2位】ココアパン ◆ビーンズオムレツ ABCマカロニスープ きよみオレンジ	○	ココアパン、油、 じゃがいも、 ABCマカロニ、 マヨネーズ（卵不使用）	牛乳、だいず、ロースハム、 たまご、とり肉	玉ねぎ、パセリ、にんじん、 キャベツ、きよみオレンジ	645	29.0
14	金	【6年生リクエスト給食ご飯類第2位】 カレーライス フレンチサラダ	飲むヨーグルト	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、バター	飲むヨーグルト、ぶた肉、 ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 つぶコーン	633	18.4
17	月	【6年生リクエスト給食ご飯類第1位 & デザート類第1位】 キムチチャーハン トック カルピスポンチ	○	こめ、むぎ、油、白ごま でんぶん、トック	牛乳、とり肉、ぶた肉、 たまご	にんじん、ピーマン、黄パプリカ、 赤パプリカ、はくさいキムチ、 はくさい、もやし、青な、しょうが、 みかん、バイン、おうとう	650	22.3
18	火	【6年生リクエスト給食パン類2位】 二種フランス クリームシチュー コールスロー	○	ソフトフランスパン、 ソフトマーガリン（乳不使用）、 さとう、じゃがいも、 油、こめこ、こむぎこ、 バター、生クリーム	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	にんにく、パセリ玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、クリームコーン	640	23.7
19	水	関西風かけわかめうどん 肉まん風蒸しパン デコボン	○	れいとううどん、 でんぶん、こむぎこ、 さとう、油、ごま油	牛乳、油あげ、赤みそ、 ぶた肉、なまわかめ、 ささかまぼこ、ぶたひき肉	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、たけのこ、デコボン	641	27.5
21	金	【卒業・進級 お祝い行事食】 赤飯 鶏のから揚げ のりおひたし お祝いすまし汁 お楽しみデザート	○	こめ、もちごめ、さとう、 あげ油、黒ごま、でんぶん	牛乳、ささげ、鶏もも肉、 いわいなると、きざみのり、 油あげ	しょうが、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、だいこん、はくさい、 長ねぎ、青な、お楽しみデザート	688	28.0

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。

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	577	645	728	23.9	26.4	29.6
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