

令和8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)
2	月	【鉄分強化&リクエスト給食麺類第1位】 みそラーメン ◆青のりピーズポテト	○	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、にら、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、つぶコーン、長ねぎ、青な、	605	27.1
3	火	【ひなまつりの行事食&リクエスト給食ご飯類第3位】 ちらし寿司 手巻きのり 魚の照り焼き かきたま汁 いちご	飲むヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぷん	ジョア(ブレン味)、油あげ、さけ、とり肉、とうふ、たまご、てまきのり	にんじん、なのはな、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、かんぴょう、しょうが、長ねぎ、えのきたけ、青な、いちご	658	31.5
4	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 りっちゃんの元気サラダ(板橋Ver) パインゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、白ごま	牛乳、とり肉、きざみこんぶ、こうやどうふきざみ、たまご、花かつお、こなかんでん	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、れいとうグリーンピース、レタス、きゅうり、赤パプリカ、つぶコーン、 パインジュース	673	27.1
5	木	バターロールパン ポテトのミートソースグラタン ひよこ豆のスープ	○	バターロールパン、じゃがいも、油、赤ざらめ、生クリーム、バター、こむぎこ	牛乳、ベーコンぶたひき肉、だいず、ピザチーズ、ひよこまめ、白いんげん、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトジュース、パセリ、キャベツ、青な	608	28.5
6	金	【飲み物リザーブ給食&リクエスト給食ご飯類第2位】 カレーライス 海藻サラダ 清見オレンジ	飲み物リザーブ	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、白ごま、ごま油、さとう	牛乳、ぶた肉、ピザチーズ、かいそうミックス	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、 きよみオレンジ	690	20.7
9	月	ゆかりときびのごはん さばの韓国風焼き 豆腐のスープ	○	こめ、むぎ、きび、白ごま、りよくとうはるさめ、さとう、ごま油	牛乳、さば、とうふ、とり肉	ゆかり、にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、青な	623	27.6
10	火	【とれたて村給食&リクエスト給食スープ類第3位】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスープ フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、油、バター、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、ブロッコリー、つぶコーン	601	20.2
11	水	かけけんちんうどん スイートピラミッド デコボン	○	れいとううどん、油、さとう、さつまいも、バター、生クリーム、ソーダクラッカー	牛乳、ぶた肉、油あげ、たまご、ちょうりよう牛乳	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、 デコボン	609	21.5
12	木	セサミハニートースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン、ねりごま、白すりごま、ソフトマーガリン(乳不使用)、はちみつ、さとう、油、こむぎこ、バター、生クリーム、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうにゅう、ちょうりよう牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	634	22.8
13	金	鯛めし 千草焼き 吉野汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぷん、あげ油、さとう、油	牛乳、まだい、たまご、とりひき肉、もずく、白ちくわ、油あげ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、こんにやく、はくさい、長ねぎ、青な、れいとうグリーンピース	699	30.9
16	月	荳わかめ入りまぜごはん ししゃものカレー焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、油、白ごま、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、かむかむわかめごはんのもと、ししゃも、とり肉、とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	617	27.8
17	火	スパゲッティあげぼのソース レンズ豆サラダ	○	スパゲッティ、油、生クリーム、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、むきえび、ピザチーズ、レンズまめ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	602	27.2
18	水	【リクエスト給食ご飯類第1位】 キムチチャーハン 参鶏湯風スープ せとか	○	こめ、むぎ、白ごま、油、こめこ、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、はくさいキムチ、だいこん、長ねぎ、しょうが、ばんのうねぎ、 せとか	601	23.3
19	木	【リクエスト給食パン類&デザート類第1位】 きなこ揚げパン ワンタンスープ カルピスポンチ	○	コッペパン、あげ油、さとう、ウェーブワンタン、油、ごま油	牛乳、きなこ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 パイン、みかん、おうとう	614	23.3
23	月	【卒業・進級お祝いの行事食&リクエスト給食おかず類第2位】 赤飯 とりのたつた揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁 お楽しみデザート	○	こめ、もちごめ、黒ごま、でんぷん、あげ油、さとう	牛乳、ささげ、とりもも肉、のり、油あげ、いわいなんと	しょうが、えのきたけ、にんじん、キャベツ、青な、だいこん、はくさい、長ねぎ、 お楽しみデザート	693	28.5

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、7-mond、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	569	635	717	23.4	25.9	28.9
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