

令和8年 3月分献立表

板橋区立北前野小学校

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】 ☆みそラーメン ◆☆鉄ちゃんビーンズ くだもの(せとか)	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぷん、あげ油	牛乳、とりひき肉、赤みそ、白みそ、だいた、こうやとうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、つぼコーン、 くだもの	666	28.4
3火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 てまきのり 魚(鮭)の香り焼き すまし汁 ひなあられ	○	こめ、むぎ、さとう、 てまりふ	牛乳、さかな、のり、油あげ、とり肉、とうふ	にんじん、えのきだけ、れんこん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、さやえんどう、かんぴょう、青な、しょうが、にんにく、だいこん	622	30.3
4水	ごはん 塩肉じゃが カリカリ揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、油、ごま油	牛乳、とり肉、油あげ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、いとこんにゃく、もやし、玉ねぎ、さやいんげん	605	20.6
5木	☆2色揚げパン(きな粉&ココア) ☆ワントンスープ くだもの(いちご)	○	ミルクパン、ごま油、あげ油、グラニューとう、 ウェーブワントン	牛乳、とり肉、きな粉	しょうが、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、チンゲンサイ、 くだもの	595	21.9
6金	ごはん ☆豆腐ハンバーグ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、さとう	牛乳、とりひき肉、とうふ、こうやとうふふんまつ、 たまご 、とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、青な	641	28.0
9月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ししゃも、とり肉、 たまご 、とうふ	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	610	27.6
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 アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、 マカロニ 、 アーモンドパウダー	牛乳、とり肉	にんじん、☆ごぼう、れいとうグリーンピース、青な、はくさい、キャベツ、玉ねぎ	603	21.0
11水	ごはん 骨太ふりかけ 魚(さわらの)しょうが風味焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、ごま油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、花かつお、さかな、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、青なにんじん、玉ねぎ、だいこん	610	28.9
12木	かけけんちんうどん スティックスウィートポテト	○	れいとううどん 、油、さとう、さつまいも、あげ油、水あめ	牛乳、とり肉、油あげ	にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、青な、長ねぎ、ごぼう	611	19.7
13金	☆キムチチャーハン トック オレンジゼリー	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 白ごま 、トック	牛乳、とり肉、こなかんてん、 たまご	にんじん、長ねぎ、はくさい、しょうが、 はくさいキムチ 、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、 オレンジジュース 、 みかん	655	22.2
16月	☆カツカレーライス ひじきサラダ	○ ミルク・ココア	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう、 ソフトパンこ 、あげ油	牛乳、ぶた肉、ひじき、とりひき肉	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、つぼコーン	677	26.0
17火	☆2種フランス(ガーリック&メープル) チリコンカン ☆サイダーボンチ	○	ソフトフランスパン、ソフトマーガリン、油、メープルシロップ、じゃがいも、サイダー、	牛乳、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、ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう 、 みかん 、 りんご	602	22.3
18水	わかめと青菜のごはん 魚(銀だら)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	600	26.4
19木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 ☆和風サラダ ☆セレクトデザートアイス	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、ごま油、 マカロニ	牛乳、とり肉、なまわかめ、こうやとうふさざみ、 たまご	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、	674	27.2
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 すまし汁	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、でんぷん、あげ油、さとう、 生ふ	牛乳、とりもも肉、のり、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、長ねぎ	601	23.8

今月も6年生からのリクエスト献立を取り入れています。☆のついた献立がリクエストの多かった献立です。1番人気は『キムチチャーハン』でした。

※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。

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	560	625	705	22.6	25.0	27.9
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