

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	＜行事食 ひなまつり＞ 春のちらしずし あんかけたまご焼き すまし汁	○	こめ、さとう、白ごま、 じゃがいも、油、でんぷん	牛にゅう、油あげ、 とりひき肉、たまご、 とうふ、わかめ	にんじん、たけのこ、れんこん、 しいたけ、ふき、玉ねぎ、 だいこん、長ねぎ	619	24.1
4	火	スパゲッティミートソース ごまドレサラダ いちご	○	スパゲッティ、油、 赤ざらめ、こむぎこ、 バター、ねりごま、 白すりごま、さとう	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいす、ピザチーズ、 わかめ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、もやし、こまつな、いちご	606	25.5
5	水	ごはん エコふりかけ ししゃもの南ばん焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、油、じゃがいも	牛にゅう、こんぶ、 かつおぶし、ししゃも、 とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、しいたけ、玉ねぎ、 こまつな	602	27.9
6	木	ガーリックトースト ミネストローネ ☆サイダーポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、 油、じゃがいも、 シエルマカロニ、でんぷん	牛にゅう、とり肉、 ベーコン、白いんげん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 パインかん、ももかん、みかんかん	610	21.2
7	金	菜の花ごはん 魚(シルバー)のにんにくみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、きび、さとう、 ごま油、白ごま、油、 じゃがいも	牛にゅう、シルバー、 赤あまみそ、とうふ	なの花、こまつな、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん	597	27.0
10	月	☆カレーライス カリバリサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、 さとう、はるまきの皮、 あげ油	牛にゅう、ぶた肉、 ちょうり用牛にゅう、 ピザチーズ、わかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、もやし、 だいこん、レモン	672	20.7
11	火	かけつねうどん キャベツのからししょうゆ和え ☆ポテトのチーズ焼き	○	うどん、油、白ごま、 じゃがいも	牛にゅう、ぶた肉、油あげ、 ベーコン、ピザチーズ	こまつな、にんじん、はくさい、 長ねぎ、しいたけ、キャベツ、 玉ねぎ	588	27.6
12	水	＜世界の料理アメリカ&鉄分強化献立＞ ジャンバラヤ ◆クラムチャウダー セレクトゼリー(りんご・ぶどう)	○	こめ、むぎ、油、 じゃがいも、生クリーム、 こむぎこ、バター、さとう	牛にゅう、ウィンナー、 とり肉、ベーコン、あさり、 ちょうり用牛にゅう、 豆にゅう、かんてん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 赤パプリカ、ピーマン、 ポイルトマト、にんじん、 つぶコーン、りんごジュース、 ぶどうジュース	633	21.4
13	木	ココアパン 魚(スケトウダラ)のパン粉焼き ABCマカロニスープ デコボン	○	ココアパン、 たまご不使用マヨネーズ、 ソフトパンこ、油、 ABCマカロニ	牛にゅう、スケトウダラ、 とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 デコボン	605	27.2
14	金	変わり親子丼 からし和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、ごま油	牛にゅう、とり肉、 こうやどうふ、たまご	玉ねぎ、にんじん、みつば、もやし、 こまつな、しょうが	616	26.3
17	月	＜郷土料理 愛媛県＞ 鯛めし いもたき おひたし 清見オレンジ	○	こめ、むぎ、油、さといも、 じゃがいも、さとう、 でんぷん	牛にゅう、まだい、とり肉、 生あげ、あげボール、 かつおぶし	こんにゃく、にんじん、れんこん、 しいたけ、だいこん、さやえんどう、 キャベツ、もやし、こまつな、 きよみオレンジ	630	25.8
18	火	ひじきごはん 魚(さけ)の塩焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん	牛にゅう、とり肉、ひじき、 油あげ、さけ、たまご	にんじん、長ねぎ、はくさい、 えのきだけ、こまつな	607	29.3
19	水	＜鉄分強化献立＞ しょうゆラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、 白ごま	牛にゅう、ぶた肉、 白ちくわ、わかめ、だいす、 こうやどうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、しいたけ、キャベツ、 玉ねぎ、長ねぎ	620	29.8
20	木	春分の日						
21	金	＜卒業お祝い献立＞ 赤飯 ☆とりのからあげ お祝いすまし汁 おたのしみデザート	○	こめ、もちごめ、黒ごま、 こむぎこ、でんぷん、 あげ油、 もちクリームアイス	牛にゅう、あすき、 とりもも肉、祝なると	しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい、長ねぎ、こまつな	662	24.8

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



※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
◆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。
☆マークの献立はリクエスト給食で各部門1位になった献立です。

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	557	619	696	23.2	25.6	28.6
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8

☆3日 ひなまつり☆

ひなまつりは、ひな人形や桃の花をかざり、女の子の成長と幸せを願う行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。給食では「春のちらしずし」でお祝いします。

12日 世界の料理 アメリカ

ジャンバラヤはとり肉や野菜を具材に使った炊き込みごはんのような料理です。クラムチャウダーは貝を入れたスープです。今回はあさりを入れて、ミルクで仕上げるボストン風のクラムチャウダーを提供します。

17日 郷土料理 愛媛県

「鯛めし」は、鯛一匹を丸ごと入れて炊き込むものと、さしみをのせるものがあります。今回は炊き込む鯛めしを再現します。「いもたき」は里いも、生あげ、とり肉などを入れた煮物です。