

| 日曜日 | 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 | キムチチャーハン 参鶏湯風スープ ぶどうゼリー | ○ | こめ、むぎ、油、こめこ、 ごま油、さとう | 牛にゅう、ぶた肉、とり肉、 とうふ、かんでん | にんじん、ピーマン、キムチ、 だいこん、長ねぎ、しょうが、 こまつな、ぶどうジュース | 594 | 22.9 |
| 3 | 火 | ＜行事食 ひなまつり＞ ちらしずし 魚(赤魚)の香り焼き すまし汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、白ごま | 牛にゅう、油あげ、赤魚、 とり肉、とうふ | にんじん、たけのこ、れんこん、 しいたけ、さやえんどう、しょうが、 にんにく、だいこん、長ねぎ、 えのきたけ、こまつな | 609 | 28.0 |
| 4 | 水 | ゆかりごはん あんかけたまご焼き みそ汁 | ○ | こめ、むぎ、白ごま、 じゃがいも、油、さとう、 でんぷん | 牛にゅう、とりひき肉、 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、こまつな | 593 | 24.5 |
| 5 | 木 | 黒砂糖パン じゃがいもと小松菜のグラタン 野菜スープ | ○ | 黒さとうパン、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、 ソフトパンこ | 牛にゅう、とり肉、 ちょうり用牛にゅう、 豆にゅう、こなチーズ、ぶた肉 | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 こまつな、セロリー、キャベツ、コーン | 593 | 24.1 |
| 6 | 金 | 麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのごまじょうゆ和え | ○ | こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぷん、白ごま | 牛にゅう、生あげ、ぶた肉、 赤あまみそ | しょうが、にんじん、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、きゅうり、もやし | 627 | 26.4 |
| 9 | 月 | ＜郷土料理 長崎県＞ ちゃんぽん 浦上そば 青のりビーンズポテト | ○ | ちゅうかめん、ごま油、油、 白ごま、さとう、でんぷん、 じゃがいも、あげ油 | 牛にゅう、ぶた肉、いか、 えび、かまぼこ、 ちょうり用牛にゅう、 さつまあげ、大豆、あおさ | にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 きくらげ、こまつな、こぼろ、 糸こんにゃく | 618 | 32.1 |
| 10 | 火 | ＜とれたて村給食＞ ★さつま町産ごぼうのピラフ ABCマカロニスープ アーモンドサラダ | ○ | こめ、むぎ、油、バター、 じゃがいも、ABCマカロニ、 さとう、アーモンド | 牛にゅう、とり肉、ベーコン | にんじん、★ごぼう、グリーンピース、 玉ねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、 コーン | 600 | 20.2 |
| 11 | 水 | ごはん ししゃものピリ辛焼き たまごスープ みかん(清見) | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぷん | 牛にゅう、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、 こまつな、きよみオレンジ | 594 | 26.3 |
| 12 | 木 | ＜世界の料理 アメリカ＞ ハニートースト チリコンカン サイダーポンチ | ○ | 食パン、ソフトマーガリン、 はちみつ、さとう、油、 じゃがいも | 牛にゅう、大豆、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、ポイトマト、 トマトピューレ、パインかん、 ももかん、りんごかん | 642 | 25.3 |
| 13 | 金 | わかめと青菜のごはん 魚(アジ)のみそづけやき うどん入り吉野汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、白ごま、 うどん、でんぷん | 牛にゅう、たきこみわかめ、 アジ、白あまみそ、白ちくわ | こまつな、だいこん、にんじん、 はくさい、長ねぎ | 592 | 26.2 |
| 16 | 月 | ＜鉄分強化献立＞ ◆変わり親子丼 大根サラダ みかん(不知火) | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 油、ごま油 | 牛にゅう、とり肉、 こうやとうふ、たまご、わかめ | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、だいこん、しらぬい | 656 | 26.0 |
| 17 | 火 | かけけんちんうどん ゆで野菜のり和え 大芋いも | ○ | うどん、油、さといも、さとう、 さつまいも、あげ油、水あめ、 黒ごま | 牛にゅう、とり肉、油あげ、 のり | にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 こんにゃく、こまつな、もやし、 キャベツ | 604 | 20.4 |
| 18 | 水 | カレーライス くきわかめサラダ いちご | ○ | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、さとう | 牛にゅう、ぶた肉、くきわかめ | 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、こまつな、いちご | 647 | 20.2 |
| 19 | 木 | ごはん ひじきふりかけ 魚(カレイ)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 | 牛にゅう、ひじき、 かつおぶし、カレイ、とり肉 | しょうが、長ねぎ、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、だいこん、こまつな | 600 | 26.1 |
| 20 | 金 | しゅんぶん ひ 春分の日 | | | | | | |
| 23 | 月 | ＜卒業お祝い給食＞ 赤飯 とりのからあげ すまし汁 おたのしみデザート | ○ | こめ、もち米、こむぎこ、 でんぷん、あげ油 | 牛にゅう、小豆、とりもも肉、 だいふくアイス | しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい、長ねぎ、こまつな | 627 | 23.4 |

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。
 ◆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 | 551 | 613 | 689 | 22.5 | 24.8 | 27.7 |
| 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 |