

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	【図書コラボメニュー・リターンズ】 まるパン ポークチャップ ポテトフライ スコッチブロス	○	丸パン, でん粉, さとう, じゃがいも, 油, あげ油	牛乳, とり肉, ぶた肉, ベーコン, レンズまめ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, さやえんどう	623	33. 7
4	火	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	○	こめ, さとう, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, さば, 赤みそ, とうふ, あぶらあげ	なのはな, 青な, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん	598	26. 2
5	水	【リクエスト給食・主食】 スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ, 油, バター こむぎこ, じゃがいも, なまクリーム, さとう	牛乳, ぶた肉, ベーコン, ピザチーズ, むきえび	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	620	25. 8
6	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 お浸し煮	○	こめ, さとう, でんぷん	牛乳, とり肉, こうやどうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, もやし, 青な, キャベツ	613	26. 5
7	金	じゃことわかめとごまのごはん 塩肉じゃが くだもの	○	こめ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう, バター	牛乳, ちりめんじゃこ, きこみわかめ, ぶた肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, いとこんにゃく, 青な, くだもの	624	22. 2
10	月	【保健給食委員会コラボメニュー】 コッペパン 煮込みハンバーグ ミネストラスープ セレクト冷凍くだもの(パイン・もも)	○	コッペパン, 油, じゃがいも, さとう, こめこマカロニ, ソフトパンこ, でんぷん,	牛乳, ぶたひき肉, とり肉, たまご, ちょうりよう乳, 白いんげん	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, れいとうパイン, れいとうもも	674	30. 0
11	火	【鉄分強化・リクエスト給食】 みそラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいず, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, こうやどうふ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, もやし, つぶコーン, 長ねぎ, 青な	645	29. 1
12	水	【リクエスト給食】 カレーライス 豆の温野菜サラダ	○	こめ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, きんときまめ, ピザチーズ, ちょうりよう牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, ブロッコリー, つぶコーン, キャベツ	652	21. 3
13	木	ひじきごはん 魚の塩焼き かきたま汁	○	こめ, 油, さとう, でんぷん	牛乳, とり肉, ひじき, とうふ, 油あげ, さけ, たまご	にんじん, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	628	31. 1
14	金	ごはん エコふりかけ ししゃもの南蛮焼き さつま汁	○	こめ, さとう, 白ごま, 油, じゃがいも	牛乳, けずりぶし, 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, ほししいたけ, 玉ねぎ, 青な	600	27. 6
17	月	【リクエスト給食】 きなこ揚げパン ワンタンスープ くだもの	○	コッペパン, 油, あげ油, じゃがいも, ごま油, さとう, ウェーブワンタン	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, くだもの	599	22. 1
18	火	【リクエスト給食】 ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, ぶた肉, とうふ, かいそうミックス, いとかんてん	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, キャベツ, つぶコーン	648	26. 3
19	水	ごはん 魚の香り揚げ 千草煮 まる 丸ごとわかめスープ	ジョ ア	こめ, でんぷん, あげ油, さとう, 油	牛乳, めばる, ぶた肉, あぶらあげ, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	しょうが, にんにく, 青な, キャベツ, いとこんにゃく, にんじん, たけのこ, えのきたけ, 玉ねぎ	630	24. 1
21	金	【卒業お祝い給食】 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き お祝いすまし汁 くだもの	○	こめ, さとう	牛乳, 油あげ, 鶏もも肉, とうふ, いわいなると, なまわかめ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, しょうが, だいこん, はくさい, 青な, くだもの	619	25. 1

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、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。

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	562	627	707	23.9	26.5	29.7
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