

令和8年 3月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	ゆかりごはん 五目卵焼き みそ汁	○	こめ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, たまご, とりひき肉, 生あげ, 白みそ, 赤みそ, ひじき	ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, 長ねぎ, 青な	596	25.0
3	火	【ひなまつりの行事食& 保健給食委員のコラボメニュー⑥】 ひなまつりちらし寿司 魚の照り焼き すまし汁 ひなあられ	ジョ アプ レイン	こめ, さとう, ひなあられ	牛乳, かにかまぼこ, 油あげ, さば, とり肉, 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, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	600	25.6
4	水	春野菜ピラフ 米粉マカロニスープ 茎わかめサラダ	○	こめ, 油, じゃがいも, ごま油, 乳なしソフトマーガリン, さとう, こめこマカロニ	牛乳, とり肉, ベーコン, くきわかめ	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, れいとうグリーンピース, キャベツ, つぶコーン	592	18.3
5	木	【とれたて村給食】 ☆さつま町産 ごぼうのドッグサンド チリコンカン 冷凍パイ	○	コッペパン, 油, じゃがいも, エッグフリーマヨネーズ	牛乳, 白いんげん, ベーコン, ぶたひき肉	☆ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, レモン, マッシュルーム, ポイルトマト, にんにく, トマトピューレ, 冷凍パイ	629	24.1
6	金	ごはん 塩肉じゃが カリカリ揚げのサラダ	○	こめ, 油, じゃがいも, 乳なしソフトマーガリン, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, いとこんにやく, 青な, もやし, キャベツ, みずな	604	21.2
9	月	ごはん 小魚のピリ辛焼き 卵スープ くだもの	○	こめ, さとう, でんぷん	牛乳, シルバー, 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, 青な, くだもの	614	27.8
10	火	ごはん 家常豆腐 青菜とにんじんのからし醤油和え	○	こめ, 油, ごま油, さとう, でんぷん	牛乳, なまあげ, ぶた肉, 赤みそ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, 青な	624	25.8
11	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のリビーンズポテト	○	ちゅうかめん, ごま油, 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, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, 青な	615	26.6
12	木	きなこトースト ホワイトシチュー キャベツサラダ	○	食パン, さとう, 油, バター, 乳なしソフトマーガリン, こむぎこ, じゃがいも, あげ油	牛乳, きなこ, とり肉, ちょうりょう牛乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青な, キャベツ	612	21.9
13	金	ごはん 桜えびのふりかけ 魚のしょうが風味焼き 根菜汁	○	こめ, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, さくらえび, あおさこ, 花かつお, さわら, とり肉	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 青な	592	26.9
16	月	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, あげ油, 油, さつまいも, 水あめ	牛乳, ぶた肉, 油あげ	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	597	20.3
17	火	わかめと青菜のごはん 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ, さとう, ごま油, 干しとうどん, でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, 赤みそ, くろむつ, 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	594	25.5
18	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ くだもの	○	こめ, さとう, でんぷん, 油, ごま油	牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ, たまご, なまわかめ	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, くだもの	658	25.6
19	木	【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 お祝いすまし汁	○	こめ, もちごめ, くろまい, 白ごま, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなると, なまわかめ	しょうが, にんじん, キャベツ, 青な, だいこん, はくさい, えのきたけ	651	26.2
20	金	春 分 の 日						
23	月	カレーライス ひじきサラダ	○	こめ, じゃがいも, 油, こめこ, さとう, 乳なしソフトマーガリン	牛乳, ぶた肉, ひじき	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, 青な, つぶコーン	629	20.0

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。
 ☆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	550	614	692	21.8	24.1	26.8
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