

令和8年 3月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	ピザドッグ ホワイトシチュー くだもの(かんきつ類)	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, なまクリーム	牛乳, ツナ, とり肉, 大豆ミート, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, ピザチーズ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青菜, マッシュルーム, くだもの(かんきつ類)	599	25.5
3	火	【給食委員会考案 ひなまつり給食】 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひなあられ	○	こめ, むぎ, さとう, 手まり麩, ひなあられ	牛乳, 油あげ, かまぼこ, とり肉, とうふ, 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, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, 青菜	642	26.3
4	水	かけけんちんうどん じゃがいものガレット	○	れいとううどん, 油, じゃがいも, バター	牛乳, とり肉, 油あげ, かまぼこ, ツナ, ピザチーズ	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, はくさい, こんにやく, 青菜, 玉ねぎ	586	26.6
5	木	【とれたて村給食】 ☆さつま産ごぼうの炊き込みごはん 擬製豆腐 みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さつまいも, さとう	牛乳, とり肉, とうふ, たまご, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, ☆ごぼう, れいとうグリーンピース, 玉ねぎ, はくさい, しょうが, たけのこ水煮, ほししいたけ	626	27.3
6	金	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, 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	青菜, にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	601	26.1
9	月	キムチチャーハン ワンタンスープ スイートポテト	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, さつまいも, バター, なまクリーム, ウェーブワンタン	牛乳, ぶた肉, とり肉, たまご, ちょうりよう牛乳	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, にんじん, 玉ねぎ, もやし, チンゲンサイ, はくさいキムチ	688	21.3
10	火	ごはん ひじきふりかけ 魚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	牛乳, ひじき, 花かつお, さかな, とり肉	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 青菜	602	26.2
11	水	チキンカレーライス カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, さとう, ごま油, こむぎこ	牛乳, とり肉, 油あげ,	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, 水菜	633	20.2
12	木	【給食委員会考案 お楽しみ給食】 しょうゆラーメン 青のりビーンズポテト サイダーポンチ	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, とり肉, ちくわ, なまわかめ, だいず, あおさこ	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 長ねぎ, 青菜, たけのこ水煮, ほししいたけ, みかん缶, バイン缶	633	27.9
13	金	七穀ごはん ししゃもの南蛮焼き 卵スープ くだもの(かんきつ類)	○	こめ, むぎ, 七穀(ごまなし), さとう, でんぷん	牛乳, ししゃも, とり肉, たまご	はくさい, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 青菜, くだもの(かんきつ類)	599	26.6
16	月	ハニートースト チリコンカン くだもの(かんきつ類)	○	食パン, ソフトマーガリン, はちみつ, 油, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, 白いんげん豆	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ボイルトマト, トマトピューレ, くだもの(かんきつ類)	600	23.1
17	火	【鉄分強化献立】 麦ごはん 家常豆腐 ◆鉄骨ごまサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん, 白すりごま, 練りごま	牛乳, なまあげ, ぶた肉, 赤みそ, ひじき	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, 青菜, 大豆もやし, 枝豆, 切り干し大根	670	27.1
18	水	変わり親子丼 りっちゃんの元気サラダ くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, 花かつお こうやどうふきざみ, たまご, なまわかめ, きざみこんぶ	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, きゅうり, キャベツ, レタス, 粒コーン缶, 赤パプリカ, ブロッコリー, くだもの(いちご)	655	25.8
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 ゆで野菜のりあえ お祝いすまし汁	○	こめ, もちごめ, くるまい, 黒ごま, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなんと, なまわかめ	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, 青菜, だいこん, はくさい, えのきたけ	617	25.6

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	560	625	705	23.0	25.4	28.4
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