

令和8年 3月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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	◆鉄分強化メニュー◆ みそラーメン ◆青のりピーズポテト かんきつ	○	★中華めん,ごま油,白ごま油, でんぷん,じゃがいも,揚げ油	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ,白みそ, 赤みそ,白みそ,大豆,あおさ	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし, 白菜,粒コーン缶,長葱,青菜, ★くだもの	640	27.3
3	火	☆ひなまつりの行事食☆ 春のちらし寿司 鮭の白みそ焼き もずくのすまし汁 いちご	○	米,砂糖,ごま油	★牛乳,油揚げ,★魚,白みそ, もずく,豆腐	人参,たけのこ水煮,れんこん, 菜の花,長葱,みつば,★くだもの	626	26.6
4	水	ごはん 五目肉じゃが 野菜のごま酢	○	米,★米粒麦,油,じゃがいも, 砂糖,白すりごま	★牛乳,豚肉,油揚げ,生わかめ	玉葱,糸こんにゃく,人参, たけのこ水煮,冷凍グリーンピース, キャベツ,青菜,もやし	609	23.0
5	木	わかめごはん あんかけたまご焼き さわにわん	○	米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	★牛乳,炊き込みわかめ,鶏ひき肉, ★たまご,豚肉,生わかめ	玉葱,人参,ごぼう,大根, たけのこ水煮,長葱,水菜	604	24.6
6	金	★とれたて村給食★ ★さつま産ごぼうと鶏のピラフ 白菜のクリームスープ グリーンサラダ	○	米,★米粒麦,油,★バター, でんぷん,砂糖	★牛乳,鶏肉,ベーコン, ★調理用牛乳,豆乳	人参,ごぼう,冷凍グリーンピース, 玉葱,白菜,かぶ,キャベツ, きゅうり,水菜	594	20.0
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き たまごスープ キャベツの辛子和え	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん	★牛乳,★ししゃも,鶏肉, ★たまご	生姜,にんにく,玉葱,人参,白菜, えのきたけ,青菜,キャベツ	590	26.7
10	火	★6年生リクエスト給食★ ごまハニートースト チリコンカン ★フルーツポンチ	○	★食パン,★ソフトマーガリン, 練りごま,白すりごま,はちみつ, 砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,大豆,豚ひき肉,ベーコン	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, ポイルトマト,トマトピューレ, ★パイン缶,★黄桃缶,★みかん缶	687	26.5
11	水	◆鉄分強化メニュー◆ ◆高野豆腐のふわふわ親子丼 大根サラダ かんきつ	○	米,砂糖,でんぷん,油,ごま油	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,★たまご, 生わかめ	玉葱,人参,冷凍グリーンピース, キャベツ,大根,★くだもの	640	25.3
12	木	★6年生リクエスト給食★ ごはん 麻婆豆腐 ★海藻サラダ	○	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油, 白ごま	★牛乳,豚ひき肉,豆腐,赤みそ, 海藻ミックス	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮, 干し椎茸,長葱,にら,キャベツ, 粒コーン缶	668	26.9
13	金	関西風わかめうどん スイートポテト	○	★うどん,油,砂糖,さつまいも, ★バター,★生クリーム	★牛乳,生わかめ,豚肉,油揚げ, 笹かまぼこ,★調理用牛乳, ★たまご	人参,青菜,長葱,白菜,干し椎茸	587	20.2
16	月	キムチチャーハン サムゲタン風スープ パイン缶	○	米,油,製菓用米粉,ごま油	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	人参,ピーマン,★白菜キムチ, 大根,長葱,生姜,青菜,★くだもの	594	22.6
17	火	★6年生リクエスト給食★ ★きなこあげパン ★ワンタンスープ かんきつ	○	★コッペパン,揚げ油,砂糖,油, ★ウェーブワンタン,ごま油	★牛乳,きな粉,豚肉	玉葱,人参,もやし,長葱,青菜,生姜, ★くだもの	597	23.4
18	水	菜めし さわらのしょうが風味焼き みそ汁	○	米,砂糖,ごま油,でんぷん	★牛乳,炊き込みわかめ,魚, 白ちくわ,油揚げ	青菜,生姜,人参,こんにゃく,白菜, 長葱,水菜	594	26.1
19	木	カレーライス コールスロー	○	米,★米粒麦,じゃがいも,油, ★小麦粉,製菓用米粉,★バター, ソフトマーガリン,砂糖	★牛乳,豚肉,★調理用牛乳, ★ピザチーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参, りんご,キャベツ,粒コーン缶, きゅうり	618	19.9
23	月	☆卒業・進級お祝いの行事食☆ & ★6年生リクエスト給食★ 赤飯 たら汁 ★和風おろしハンバーグ	ゼ レ ク ト ド リ ン ク	米,もち米,黒ごま,油,砂糖, でんぷん,製菓用米粉,揚げ油	★牛乳,小豆,豚ひき肉,豆腐, 高野豆腐粉末,豆乳,たら,生揚げ	玉葱,大根,人参,白菜,えのきたけ, 長葱,青菜	662	31.3

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-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の村を通して購入した食材を使用しています。

★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

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



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	556	621	700	22.4	24.7	27.6
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