

令和8年 3月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト はるか	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、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、だいた、あおさこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、つぶコーン、長ねぎ、青な、 くだもの	640	27.4
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚の香り焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、油あげ、さかな、とり肉、とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、かんぴょう、ふき、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、青な	597	27.5
4	水	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ きよみ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、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、青な、 くだもの	594	26.3
5	木	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスープ ごまドレサラダ	○	こめ、むぎ、油、バター、じゃがいも、ABCマカロニ、さとう、ねりごま、白ごま	牛乳、とり肉、ベーコン	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、キャベツ、きゅうり、もやし、つぶコーン	595	19.9
6	金	ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、バター、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	600	21.4
9	月	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、青な	600	26.1
10	火	きなこトースト ホワイトシチュー いちご	○	食パン、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、きなこ、とり肉、ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青な、 くだもの	615	21.5
11	水	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、じゃがいも、油	牛乳、ツナ、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、青な	593	24.9
12	木	麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぷん、白ごま	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、きゅうり、もやし	629	26.5
13	金	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、油、さとう、さつまいも、あげ油、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	608	20.3
16	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 大根サラダ でこぼん	○	こめ、むぎ、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	654	25.8
17	火	セサミハニートースト チリコンカン(大豆) フルーツヨーグルトかけ	○	食パン、ソフトマーガリン、ねりごま、白すりごま、はちみつ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、だいた、ぶたひき肉、ベーコン、プレーンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ポイルトマト、トマトピューレ、おうとう、 パイン、りんご	666	27.2
18	水	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	青な、にんにく、長ねぎ、だいこん、にんじん、はくさい	593	25.8
19	木	カレーライス ひじきサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、ソフトマーガリン、さとう	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、もやし、つぶコーン	622	20.3
23	月	【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、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、 いわいなると 、なまわかめ	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、青な、だいこん、はくさい、えのきたけ	609	25.2

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、7-モド、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	551	614	692	22.1	24.4	27.2
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