



R8

3月給食こんだて表



板橋区立板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)		
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2	月	おたのしみきゅうしょく 7クワク ドキドキ ★みそラーメン ★◆青のりビーンズポテト [鉄分強化]		◎3月は6年生のリクエストメニューが入っています。★印がリクエストメニューです。 ◎11日はセレクトジャンボ餃子でトッピングを豚挽肉またはえびから選択します。	ちゅうかめん, ごま油 白ごま, 油, だんぷん じゃがいも, 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, もやし, はくさい つぶコーン, 長ねぎ, 青な	601	26.4
3	火	【ひなまつりの行事食】 ひな祭りちらし寿司 とろにしんの香り焼き 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, れんこん ほししいたけ, しょうが にんにく, 長ねぎ えのきたけ, 青な	601	25.7	
4	水	きんぴらご飯 豆豚のカレー揚げ 卵スープ テコポン		こめ, むぎ, 油, ごま油 さとう, だんぷん こむぎこ, 油	牛乳, ぶた肉, まめアジ たまご	にんじん, ごぼう にんにく, しょうが はくさい, 玉ねぎ 青な, くだもの	607	24.7	
5	木	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスーフ フロッコリーサラダ		こめ, むぎ, 油, バター じゃがいも ABCマカロニ, さとう	牛乳, とり肉, ベーコン	にんじん, ☆ごぼう 玉ねぎ, キャベツ マッシュルームゆで ブロッコリー	590	20.6	
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, にとこんにやく 青な, もやし, キャベツ みずな	599	21.3	
9	月	ごはん ひじきふりかけ カレイ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, だんぷん	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	597	27.6	
10	火	★きなこ揚げパン ★ワントンスーフ パンサンスー		コッペパン, 油, さとう ウェーブワタン ごま油, はるさめ, 白ごま	牛乳, きなこ, ぶた肉	にんじん, もやし, 玉ねぎ 長ねぎ, はくさい ほししいたけ, しょうが キャベツ, きゅうり	601	23.8	
11	水	★キムチチャーハン ★セレクトジャンボぎょうざ (ぶたひき肉・えび) 中華卵スープ		こめ, むぎ, 白ごま ごま油, ぎょうざのかわ だんぷん	牛乳, ぶた ひき肉, えび とうふ, たまご	にんじん, キムチ, 長ねぎ キャベツ, にら, にんにく しょうが, 玉ねぎ, はくさい きくらげ	632	27.7	
12	木	麦ごはん 家常豆腐 ★みそポテト		こめ, むぎ, 油, ごま油 さとう, だんぷん, 白ごま じゃがいも, こむぎこ	牛乳, なまあげ, ぶた肉 赤みそ	しょうが, にんじん ゆでたけのこ, ほししいたけ キャベツチンゲンサイ にんにく	669	25.7	
13	金	★スパゲッティ海幸ソース ひよこ豆サラダ オレンジ		スパゲッティ, 油 こむぎこ, バター, さとう	牛乳, いか, えび ベーコン, こなチーズ ひよこまめ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん パセリ, ポイルトマト キャベツ, トマトピューレ つぶコーン, くだもの	606	26.8	
16	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 わかめのごま酢和え		こめ, むぎ, さとう だんぷん, 油, ごま油	牛乳, とり肉 こうやどうふ たまご, 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	634	27.2	
17	火	ツナドッグ チリコンカン フルーツヨーグルトかけ		コッペパン, 油 乳らんなしマヨネーズ じゃがいも	牛乳, ツナかん だいず, ぶたひき肉 ベーコン, ヨーグルト	にんにく, 玉ねぎ, にんじん マッシュルームゆで ポイルトマト トマトピューレ なつみかんかん, バイんかん ようなしかん	591	28.5	
18	水	わかめごはん バサのんにんにく塩焼き 豚汁		こめ, むぎ, 白ごま さとう, ごま油, 油 じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ さかな, ぶた肉, とうふ 赤みそ, 白みそ	にんにく, 長ねぎ, ごぼう だいこん, にんじん こんにやく	622	27.8	
19	木	★フラックカレーライス イタリアンサラダ		こめ, むぎ, じゃがいも こむぎこ バター, 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 つぶコーン, ブロッコリー	654	23.8	
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 お祝いかき玉汁 青菜和え		こめ, もちごめ, くらまい くらごま, だんぷん, 油 さとう	牛乳, とり肉, のり とうふ, いわいなんと わかめ	りんごジュース, しょうが もやし, ほししいたけ にんじん, キャベツ 青な	632	21.0	

毎月19日は食育の日です

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



※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村を通して購入した食材を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年	中学年	高学年	低学年	中学年	高学年
3月分平均	552	616	694	22.8	25.2	28.2
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