

令和8年 3月分献立表

板橋区立金沢小学校

| 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 | 【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚のみそだれかけ すまし汁 | ○ | こめ むぎ さとう でんぷん | 牛乳 油あげ さかな 白みそ 赤みそ とり肉 とうふ | にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ なの花 しょうが だいこん 長ねぎ えのきたけ 青な | 605 | 27.7 |
| 3 | 火 | かけけんちんうどん スイートポテト | ○ | れいとううどん 油 さつまいも さとう ソフトマーガリン 生クリーム | 牛乳 とり肉 油あげ ちょうりょう牛乳 | にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい 青な | 596 | 20.3 |
| 4 | 水 | 麦ごはん 四川豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油 | ○ | こめ おしむぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま | 牛乳 ぶた肉 とうふ | しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ ニら きゅうり もやし | 607 | 26.3 |
| 5 | 木 | 【とれたて村給食】 キムチチャーハン ★さつま町産ごぼう入りみそワントンスープ くだもの | ○ | こめ むぎ 油 白ごま ウェーブワンタン ごま油 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 赤みそ 白みそ | にんじん ピーマン 白菜キムチ にんにく しょうが 玉ねぎ ★ごぼう もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ つぶコーン 長ねぎ くだもの | 615 | 22.2 |
| 6 | 金 | 【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 カリカリ油揚げのサラダ くだもの | ○ | こめ むぎ さとう でんぷん 油 ごま油 | 牛乳 とり肉 こうやとうふ たまご 油揚げ わかめ | 玉ねぎ にんじん 青な もやし キャベツ 水な くだもの | 670 | 27.4 |
| 9 | 月 | カレーライス ひじきサラダ くだもの | ○ | こめ むぎ じゃがいも 油 さとう こめこ | 牛乳 ぶた肉 ひじき | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青な キャベツ もやし つぶコーン くだもの | 644 | 20.0 |
| 10 | 火 | ごはん ししゃものカレー焼き 豚肉とじゃがいものみそ煮 | ○ | こめ むぎ 油 じゃがいも さとう | 牛乳 ししゃも ぶた肉 赤みそ | 玉ねぎ ごぼう こんにやく にんじん たけのこ | 607 | 27.5 |
| 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 キャベツ えのきたけ 長ねぎ 青な | 614 | 24.9 |
| 12 | 木 | きな粉揚げパン チリコンカン(大豆) フルーツヨーグルトかけ | ○ | こめこミックスパン 油 さとう じゃがいも | 牛乳 きな粉 だいたず ぶた肉 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 ピーマン みかん パイナップル りんご | 652 | 31.0 |
| 13 | 金 | 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 | 601 | 26.0 |
| 16 | 月 | セサミハニートースト ホワイトシチュー くだもの | ○ | くろざとう食パン ソフトマーガリン ねりごま すりごま はちみつ さとう 油 じゃがいも こむぎこ パター | 牛乳 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 | 665 | 21.5 |
| 17 | 火 | 【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの | ○ | ちゅうかめん ごま油 油 でんぷん じゃがいも | 牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ だいたず 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 くだもの | 629 | 26.9 |
| 18 | 水 | わかめと青菜のごはん 魚のにんにくみそ焼き 卵スープ | ○ | こめ むぎ さとう ごま油 でんぷん | 牛乳 たきこみわかめ さかな 赤みそ とり肉 たまご | 青な にんにく 長ねぎ にんじん はくさい 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが | 590 | 27.2 |
| 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 黒ごま でんぷん 油 さとう | 牛乳 とり肉 のり とうふ いわいなると 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 | 608 | 25.1 |

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 | 557 | 622 | 701 | 22.9 | 25.3 | 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 |