

# 令和8年 3月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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	ごはん 塩肉じゃが カリカリ揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 <b>バター</b> 、ごま油	<b>牛乳</b> 、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	605	21.7
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 鮭の香り焼き すまし汁 ひなあられ	○	こめ、さとう、ひなあられ	<b>牛乳</b> 、油あげ、さけ、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、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、青な	629	28.5
4	水	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁 清見オレンジ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、油	<b>牛乳</b> 、ツナ、 <b>たまご</b> 、油あげ、とうふ、白みそ、赤みそ	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、長ねぎ、青な、 <b>オレンジ</b>	671	28.1
5	木	【リクエスト献立】 きなこ揚げパン ABCマカロニスープ ガリガリ君	○	<b>ショートニング</b> パン、あげ油、さとう、じゃがいも、油、 <b>ABCマカロニ</b> 、 <b>ガリガリ君</b>	<b>牛乳</b> 、きなこ、ベーコン、とり肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	594	20.4
6	金	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ 白菜のクリームスープ アーモンドサラダ	○	こめ、油、 <b>バター</b> 、じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、さとう、 <b>アーモンドほそざり</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、ぶた肉、ベーコン、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう	にんじん、☆ <b>ごぼう</b> 、れいとうグリーンピース、しょうが、玉ねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、つぶコーン	654	22.5
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ もも缶	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	<b>牛乳</b> 、ししゃも、とり肉、 <b>たまご</b>	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、 <b>おうとう</b>	594	26.3
10	火	【鉄分強化献立】 練りごま豆乳担々麺 ◆青のりピーズポテト いちご	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、油、 <b>ねりごま</b> 、でんぷん、じゃがいも、あげ油	<b>牛乳</b> 、ぶたひき肉、だいず、とうにゅう、赤みそ、白みそ、あおさこ	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、チンゲンサイ、 <b>いちご</b>	701	33.0
11	水	ごはん ひじきふりかけ シルバーのしょうが風味焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、ごま油、じゃがいも、でんぷん	<b>牛乳</b> 、ひじき、花かつお、シルバー、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
12	木	カレーライス ひじきサラダ ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、さとう、 <b>ぶどうゼリー</b>	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、ひじき	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、もやし、つぶコーン	677	21.9
13	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 大根サラダ せとか	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、ごま油	<b>牛乳</b> 、とり肉、こうやどうふきざみ、 <b>たまご</b> 、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、 <b>せとか</b>	654	25.8
16	月	わかめと青菜のごはん 沖めだいのにんにくみそ焼き 吉野汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、ごま油、 <b>干しうどん</b> 、でんぷん	<b>牛乳</b> 、たきこみわかめ、おきめだい、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
17	火	フレンチトースト チリコンカン フルーツヨーグルトかけ	○	<b>食パン</b> 、さとう、 <b>バター</b> 、油、じゃがいも	<b>牛乳</b> 、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>たまご</b> 、だいず、ぶたひき肉、ベーコン、 <b>プレーンヨーグルト</b>	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、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	622	28.5
18	水	かけカレーなんぼん スティックスweetポテト	○	<b>れいとううどん</b> 、油、でんぷん、さつまいも、あげ油、水あめ	<b>牛乳</b> 、とり肉、なると、油あげ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な	646	23.2
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 お祝いすまし汁 お祝いクレープ	○	こめ、もちごめ、くろまい、 <b>黒ごま</b> 、でんぷん、あげ油、 <b>クレープ</b>	<b>牛乳</b> 、とりもも肉、とうふ、いわいなると、なまわかめ	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ	700	24.4

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	572	639	721	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



給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！