

令和6年度 3月分献立表

令和 7 年 2 月 28 日
板橋区立大谷口小学校
校 長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て		主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
				熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
3	月	菜の花ごはん さばの韓国風焼き みそ汁	牛乳	米 麦 きび ごま じゃがいも	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	菜の花 青菜 しょうが 長ねぎ 大根 白菜 えのきたけ	596 26.2	菜の花は、花の つぼみを食べる 早春の 野菜です。
4	火	スパゲッティミートソース 野菜のアーモンドソース ★サイダーポンチ	牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 油 ソフトマーガリン アーモンドパウダー サイダー	牛乳 豚肉 大豆	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ 青菜 キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん	623 24.9	サイダーポンチ は、サイダーの しゅわしゅわで さっぱりと 食べられます。
5	水	麦ごはん 豆腐とえびの中華煮 ばんさんすう	牛乳	米 押し麦 でんぷん ごま油 砂糖	牛乳 えび 豚肉 豆腐	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜 たけのこ エリンギ チンゲンサイ 長ねぎ もやし 春雨 キャベツ きゅうり	629 30.0	
6	木	★きな粉揚げパン ★ワンタンスープ いちご	牛乳	パン 油 砂糖 ウェーブワンタン	牛乳 きな粉 豚肉	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ 青菜 いちご	593 22.7	揚げパンはシンプル なシュガーも人気 ですが、今回は 大谷口小で定番の きな粉です。
7	金	ひじきごはん 黒ムツのごまみそ焼き かきたま汁	牛乳	米 麦 砂糖 ごま 練りごま でんぷん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黒ムツ みそ わかめ 鶏卵	にんじん 長ねぎ 白菜 えのきたけ 青菜	648 30.2	
10	月	鉄強化献立 変わり親子丼 鉄骨ごまサラダ	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 すりごま 練りごま	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 ひじき	玉ねぎ にんじん さやいんげん 切り干し大根 大豆もやし 小松菜	650 27.0	サラダは、鉄分と カルシウムが 豊富な食材を たくさん取り入れて います。
11	火	★ゆかりとわかめのごはん ししゃものピリ辛焼き 塩肉じゃが	牛乳	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも ソフトマーガリン	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 豚肉	ゆかり 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 青菜 糸こんにゃく	640 28.1	
12	水	★みそラーメン ★いもち くだもの	牛乳	蒸し中華麺 ごま油 でんぷん じゃがいも 油 ソフトマーガリン 砂糖	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 長ねぎ 青菜 しょうが かんきつ	630 20.4	リクエスト第1位の 「みそラーメン」 です。
13	木	★セレクト飲みもの セルフフィッシュバーガー ★ABCマカロニスープ	☆	パン 小麦粉 ソフトパン粉 油 じゃがいも ABCマカロニ	★セレクト飲みもの メルルーサ 鶏卵 ベーコン 豚肉 粉チーズ	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん ボイルトマト	644 30.6	飲みものは、 牛乳・カフェオレ・ いちごオレ・ りんごジュースの 4種類の中から 選びます。
14	金	★キムチチャーハン 玉米湯 いちご	牛乳	米 麦 油 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんじん にら 白菜キムチ 玉ねぎ クリームコーン 粒コーン 長ねぎ いちご	593 22.5	
17	月	★2種トースト レンズ豆のサラダ チキンクリームスープ	牛乳	パン 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも 米粉	牛乳 レンズ豆 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 粒コーン 青菜 クリームコーン	608 23.9	6年生のリクエストで ガーリックトースト とシナモントースト があったので、 一気に楽しめ ようしました。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
18	火	☆カレーライス ☆茎わかめサラダ くだもの	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン ごま 砂糖	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン かんきつ	653 19.7	
19	水	卒業祝いの行事食 赤飯 とりの唐揚げ のりえ お祝いすまし汁	牛乳 米 もち米 でんぷん 油 砂糖 小花麴	牛乳 ささげ 鶏肉 佃煮用のり	しょうが えのきたけ にんじん キャベツ 青菜 大根 白菜 長ねぎ	619 25.2	卒業式まであと わずか。今年度 最後の給食は、 お祝いの気持ちを 込めた献立です。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 625Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.6g カルシウム 344mg

3月

給食指導
栄養指導

1年間の給食を見直そう
自分の食生活を見直そう



☆ 卒業前の6年生のクエスト給食

3月の卒業を前に、6年生に「卒業前に食べたい大谷口小の給食」というクエスト給食のアンケートをとりました。クエストで出たもの全てとはいきませんでしたが、今月の給食にできるだけたくさん取り入れてみました。献立名の前に「☆」がついているものが、クエストしてくれた献立です。お楽しみに！

ちなみに上位3位までにランクインした献立は…
(セレクト給食などの特別な献立については除外しています)

第1位 … みそラーメン
第2位 … キムチチャーハン
第3位 … カレーライス

4位以下には、ABCマカロニスープ、フルーツポンチ、揚げパン、
ゆかりごはん、いもち、ガーリックトースト、シナモントースト などがありませんでした。

● 1年間の給食や自分の食生活を見直そう！



1年間を振り返って、
一緒にチェックしてみるっちい♪

◆ 給食時間はどうだったかな？ ◆

- ☐ 食事の前に、きれいに手を洗った。
- ☐ 身支度を整えて、給食当番の仕事をすることができた。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることができた。
- ☐ 苦手な食べものにも挑戦することができた。

◆ 食生活はどうだったかな？ ◆

- ☐ 毎日朝ごはんを食べることができた。
- ☐ よくかんで、味わうことができた。
- ☐ おやつは時間と量を決めて食べることができた。
- ☐ 食事のバランスを考えて食べることができた。