

令和7年度 3月分献立表

令和8年2月27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)		
2	月	★キムチチャーハン たまごと春雨のスープ みかん	牛乳 米 麦 油 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 わかめ	にんじん いら 長ねぎ もやし 青菜 みかん	592 22.0	
3	火	ひな祭りの行事食 春のちらし寿司 銀だらの香り焼き すまし汁	牛乳 米 麦 砂糖	牛乳 銀だら 鶏肉 豆腐	にんじん たけのこ れんこん ふき 大根 長ねぎ えのきたけ 青菜	615 29.3	旬の食材 「ふき」が入った ちらし寿司です。
4	水	ごはん ひじきふりかけ さわらのしょうが風味焼き 根菜汁	牛乳 米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま	牛乳 ひじき 花かつお さわら 鶏肉	長ねぎ ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 青菜	600 26.1	
5	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 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	揚げパンはシブ 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。
6	金	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 アーモンドサラダ	牛乳 米 麦 油 アーモンド マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん ごぼう 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし 粒コーン	613 20.5	
9	月	鉄分強化献立 ★みそラーメン ★鉄ちゃんビーンズ 柑橘類	牛乳 中華麺 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 みそ 大豆 高野豆腐	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 長ねぎ 青菜 柑橘類	693 29.3	今回の鉄ちゃん ビーンズは、 みりん・砂糖・ しょうゆで味を つけた甘辛味 です。
10	火	ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 油揚げ	青菜 もやし キャベツ 水菜 にんじん	606 21.6	
11	水	菜の花ごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 きび じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏卵 豆腐 みそ	菜の花 玉ねぎ にんじん 大根 もやし えのきたけ 長ねぎ 青菜	603 26.0	菜の花は、花の つぼみを食べる 早春の 野菜です。
12	木	ごはん 家常豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 米 麦 でんぷん ごま 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ もやし	646 27.0	
13	金	ごはん ししゃものピリから焼き 卵スープ いちご	牛乳 米 麦 でんぷん	牛乳 ししゃも 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 青菜 いちご	595 26.4	

16日～23日は裏面を御覧ください。

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		
16	月	セルフフィッシュバーガー 白いんげんの クリームスープ	牛乳 パン 小麦粉 ソフトパン粉 油 じゃがいも	牛乳 メルルーサ 鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん クリームコーン ブロッコリー	687 34.5	
17	火	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き ★サイダーポンチ	牛乳 冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも サイダー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン ピザチーズ	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ 青菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	607 23.2	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。
18	水	★カレーライス ★海藻サラダ	☆ セレクト 飲み物 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 ソフトマーガリン 砂糖	豚肉 海藻	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン	633 19.8	飲みものは、 牛乳・カフェオレ・ いちごオレ・ りんごジュース・ パイナップル ジュースの 5種類の中から 選びます。
19	木	鉄分強化献立 変わり親子丼 大根サラダ りんご	牛乳 米 麦 でんぷん 油	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 わかめ	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 大根 りんご	654 25.8	
23	月	卒業祝いの行事食 古代米赤飯 ★とりの唐揚げ ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁	牛乳 米 もち米 黒米 ごま 油 でんぷん 麩	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 なた わかめ	もやし にんじん キャベツ 青菜 大根 白菜 えのきたけ	642 25.6	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 25.3g 脂質 20.3g カルシウム 346mg

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年生のリクエスト給食

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」というリクエスト給食のアンケートをとりました。リクエストで出たもの全てとはいきませんでした。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、リクエストしてくれた献立です。お楽しみに！

ちなみに上位にランクインした献立は…
(セレ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 … カレーライス・きな粉揚げパン
第3位 … キムチチャーハン
第4位 … みそラーメン

5位以下には、ABCスープ、鉄ちゃんビーンズ、海藻サラダ、唐揚げ、ミネストローネ などがありませんでした。

いちねんかん きゅうしよく じぶん しょくせいかつ みなお

● 1年間の給食や自分の食生活を見直そう！

◆ 給食時間はもうどうだったかな？ ◆

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。

◆ 食生活はもうどうだったかな？ ◆

毎日朝ごはんを食べることができた。

食事のバランスを考えて食べるこ
うすることができた。