

令和7年 3月分献立表

板橋区立成増小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|----|--|----|---|--|--|-------------|----------|
| | | | | 体のもとを作る | 熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 3 | 月 | 【ひなまつりの行事食・学びのエリア献立】 たけのこちらし寿司 すまし汁 ももゼリー | ○ | ★牛乳,とり肉,油あげ,とり肉, とうふ,アガー | こめ,むぎ,さとう,油,干しうどん | にんじん,干し椎茸,かんぴょう, ★たけのこ水煮,さやいんげん, だいこん,長ねぎ,ももジュース | 575 | 21.6 |
| 4 | 火 | 【鉄分強化】 麦ごはん 四川豆腐 ◆鉄骨ごまサラダ | ○ | ★牛乳,ぶた肉,れいとうとうふ, ひじき | こめ,おしむぎ,油,さとう, でんぶん,ごま油,白すりごま, ねりごま | しょうが,にんにく,にんじん 干し椎茸,長ねぎ,にら,こまつな, きりぼしだいこん,だいずもやし | 622 | 24.1 |
| 5 | 水 | ひじきごはん ししゃもの南蛮やき かきたま汁 はるみ | ○ | ★牛乳,とり肉,ひじき,油あげ, ★ししゃも(生干し),とうふ, ★たまご | こめ,油,さとう,でんぶん | にんじん,干し椎茸,糸こんにゃく, 長ねぎ,えのきたけ,青な,はるみ | 597 | 28.6 |
| 6 | 木 | チキンクリームスパゲティ レモンドレサラダ フルーツポンチ | ○ | ★牛乳,ベーコン,とり肉, ★調理用牛乳,とうにゅう, ★粉チーズ | スパゲッティ,油,こむぎこ, さとう | にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,さやいんげん, キャベツ,もやし,つぶコーン, レモン果汁,もも缶,りんご缶,みかん缶 | 580 | 22.5 |
| 7 | 金 | ガーリックライス 魚のバーベキューソース ABCトマトスープ | ○ | ★牛乳,ベーコン,★シルバー, とり肉 | こめ,むぎ,油,さとう,じゃがいも, マカロニ | にんにく,りんご,長ねぎ,たまねぎ にんじん,こまつな,トマトピューレ, ポイルトマト | 603 | 25.9 |
| 10 | 月 | シュガートースト ポトフ カラフルピクルス | ○ | ★牛乳,ベーコン,とり肉, ウィンナー | ★しょくパン,グラニューとう, ソフトマーガリン(乳不使用), 油,じゃがいも,さとう | にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, かぶ,かぶ(葉),だいこん,赤パプリカ | 574 | 20.7 |
| 11 | 火 | 【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 荳わかめサラダ | ○ | ★牛乳,とり肉,こうやどうふ, ★たまご,くわかめ | こめ,むぎ,さとう,でんぶん,油, ごま油,白ごま | たまねぎ,にんじん,さやいんげん, キャベツ,つぶコーン | 631 | 25.5 |
| 12 | 水 | みそラーメン【6年生リクエストメニュー】 さつまいものごま団子 | ○ | ★牛乳,ぶた肉,なまわかめ, 赤みそ(辛),白みそ(辛) | ちゅうかめん,油,ごま油, でんぶん,さつまいも, しらたまご,さとう,こむぎこ, 白ごま,揚げ油 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, もやし,はくさい,つぶコーン,青な, 長ねぎ | 613 | 21.4 |
| 13 | 木 | ごはん さわらの塩こうじ焼き 白菜のピリ辛漬け けんちん汁 | ○ | ★牛乳,★さわら,刻みのり, ぶた肉,とうふ | こめ,さとう,ごま油,白ごま, 油,じゃがいも | はくさい,にんじん,しょうが,にんにく, ごぼう,だいこん,干し椎茸,こんにゃく, 長ねぎ | 588 | 27.8 |
| 14 | 金 | ひよこ豆のドライカレー さいころサラダ | ○ | ★牛乳,ぶた肉,だいずミート, ひよこまめ | こめ,むぎ,油,こむぎこ, じゃがいも,さとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ごぼう,エリンギ,★きゅうり, つぶコーン | 669 | 22.0 |
| 17 | 月 | きんぴらドッグ レンズ豆のシチュー いちご | ○ | ★牛乳,★ピザチーズ, レンズまめ,ぶた肉 | ★ショートニングパン,さとう, 油,じゃがいも | にんじん,ごぼう,にんにく,たまねぎ, ポイルトマト,トマトピューレ, ★いちご | 595 | 24.8 |
| 18 | 火 | ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 しめじと卵のスープ | ○ | ★牛乳,とり肉,とうふ,★たまご | こめ,でんぶん,こむぎこ, じゃがいも,揚げ油,油,さとう | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, つぶコーン,さやいんげん,しめじ | 661 | 25.2 |
| 19 | 水 | 【卒業祝い献立】 古代米赤飯 鮭の西京味噌焼き 油揚げ入りごま酢あえ お祝いすまし汁 | ○ | ★牛乳,★鮭,白みそ(甘), 油あげ,とうふ,★なると, なまわかめ | こめ,黒米,黒ごま,さとう, 白すりごま | にんじん,もやし,つぶコーン,だいこん, はくさい,長ねぎ,青な | 576 | 28.6 |
| 21 | 金 | 【6年生リクエストメニュー】 ジャージャー麺 青のりビーンズポテト りんごシャーベット | ○ | ★牛乳,ぶた肉,赤みそ(甘), 赤みそ(辛),だいず,あおさこ | ちゅうかめん,油,さとう, でんぶん,ごま油,じゃがいも, 揚げ油 | しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら, りんごシャーベット | 684 | 28.7 |

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。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
 ◆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。

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 | 549 | 612 | 690 | 22.5 | 24.8 | 27.7 |
| 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！