

# 令和8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)
2	月	スパゲッティナポリタン さいころサラダ(6-2リクエスト) デコポン	○	★牛乳,ベーコン,ぶた肉	スパゲッティ,油,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,★きゅうり,つぶコーン,デコポン	572	21.6
3	火	【学びのエリア献立・ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 すまし汁 お麩のひなあられ風	○	★牛乳,とり肉,油あげ,とうふ	こめ,むぎ,さとう,油,あられふ,ソフトマーガリン(乳不使用)	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやいんげん,だいこん,長ねぎ,こまつな	592	21.7
4	水	【とれたて村給食】 ★さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ツナ入りオムレツ ABCスープ	○	★牛乳,とり肉,ベーコン,★ツナ水煮,★たまご	こめ,むぎ,油,オリーブ油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,ごぼう,エリンギ,たまねぎ,キャベツ	633	28.1
5	木	グリーンピースごはん ししゃもの南蛮やき 春野菜の豚汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ,★ししゃも,ぶた肉,とうふ,油あげ,赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,さとう,油,じゃがいも	グリーンピース,長ねぎ,ごぼう,こんにゃく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	595	27.5
6	金	きな粉揚げパン(6-1リクエスト) 肉団子と白菜のスープ もやしのさっぱりサラダ	○	★牛乳,きなこ,ぶた肉	★コッペパン,揚げ油,グラニューとう,でんぷん,さとう,油	たまねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,もやし,つぶコーン,レモン汁	591	24.6
9	月	コーンピラフ たらのハーブパン粉焼き キャベツのクリーム煮	○	★牛乳,とり肉,★たら,白いんげん,★調理用牛乳,とうにゅう,★生クリーム	こめ,むぎ,油,オリーブ油,ソフトばんこ,じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,つぶコーン,ピーマン,にんにく,キャベツ	640	28.7
10	火	親子丼 ひじきのサラダ オレンジ	○	★牛乳,とり肉,★たまご,ひじき	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,白ごま,油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,れんこん,だいこん,キャベツ,つぶコーン,オレンジ	641	24.3
11	水	かりかり梅ごはん 塩肉じゃが ごまドレッシングサラダ	○	★牛乳,ぶた肉	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう,ねりごま,白すりごま	かりかりうめ,しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,つぶコーン	621	18.4
12	木	むぎごはん 家常豆腐 ナムル いちご	○	★牛乳,なまあげ,ぶた肉,赤みそ	こめ,おしむぎ,油,ごま油,さとう,でんぷん,白ごま	しょうが,にんじん,干し椎茸,キャベツ,チンゲンサイ,にんにく,もやし,こまつな,★いちご	627	24.2
13	金	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のリビーンズポテト(6-1リクエスト)	○	★牛乳,ぶた肉,なまわかめ,赤みそ,だいず,あおさこ	ちゅうかめん,油,ごま油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,つぶコーン,こまつな,長ねぎ	605	27.8
16	月	ごはん 辛味チキン(6-3リクエスト) 野菜の生姜じょうゆ和え 卵スープ	○	★牛乳,とり肉,とうふ,★たまご	こめ,でんぷん,こむぎこ,揚げ油,さとう,ごま油	にんにく,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,しょうが,たまねぎ	628	25.7
17	火	ジャージャー麺(6-2リクエスト) 大豆の甘辛サラダ フルーツポンチ(6-1リクエスト)	○	★牛乳,ぶた肉,赤みそ,赤みそ,だいず,かんてん	ちゅうかめん,油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ,にら,キャベツ,こまつな,つぶコーン,★もも缶,★りんご缶,パイン缶	603	25.5
18	水	ナンピザ(6-3リクエスト) マカロニスープ レモンドレッシングサラダ	○	★牛乳,ベーコン,★ピザチーズ,とり肉	ナン,油,じゃがいも,マカロニ,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,つぶコーン,ピーマン,ポイルトマト,にんじん,こまつな,キャベツ,レモン汁	617	25.4
19	木	【卒業祝いの行事食】 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,油あげ,とり肉,とうふ,★なると	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,こまつな,だいこん,はくさい,長ねぎ	590	30.8
23	月	ポークカレーライス 海藻サラダ(6-1リクエスト) ガリガリくん ぶどう味(6-2・6-3リクエスト)	○	★牛乳,ぶた肉,海草ミックス	こめ,むぎ,じゃがいも,油,はちみつ,こむぎこ,白ごま,さとう,ごま油,★氷菓(りんご含む)	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,つぶコーン	685	19.0

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。  
 ☆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	552	616	694	22.5	24.9	27.8
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！