

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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)
3	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 からし和え 三色大福	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、ごま油、三色大福	牛乳、とり肉、 こうや豆腐、たまご	玉ねぎ、にんじん、もやし、青な、 しょうが	616	26.3
4	火	春のゆかりごはん 魚(銀だら)のにんにくみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、きび、さとう、 ごま油、白ごま、油、 じゃがいも	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ	なのはな、青な、ゆかり、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん	596	26.2
5	水	小松菜入りカレーライス フレンチサラダ	のむ(みかグムルト)	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごむぎご、バター、さとう	のむヨーグルト、ぶたひき肉、 レンズまめ、ピザチーズ、 ちょうりょう牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、こまつな、 キャベツ、つぶコーン	664	20.5
6	木	ペンネ・ボロネーゼ ごまドレサラダ オレンジポンチ	○	ペンネ、油、赤ごらめ、 ごむぎご、バター、ねりごま、 白すりごま、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 レンズまめ、こなチーズ、 なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、トマトピューレ、 キャベツ、もやし、青な、みかん、 パイン、おうとう、オレンジジュース	657	25.0
7	金	メープルトースト チキンクリームスープ いちご	○	食パン、ソフトマーガリン、 メープルシロップ、 じゃがいも、油、 こめこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 つぶコーン、クリームコーン、青な、 いちご	630	21.8
10	月	【世界の料理 タイ】 ★ガパオライス ビーフンスープ いちご(食べ比べ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、ビーフン	牛乳、とり肉、 ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤ピーマン、チンゲン菜、長ねぎ、 にら、いちご	652	24.3
11	火	ひじきごはん 魚(紅さけ)の塩焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん	牛乳、とり肉、ひじき、 油あげ、さかな、たまご	にんじん、長ねぎ、はくさい、 えのきたけ、青な	610	29.9
12	水	麻婆豆腐丼 鉄骨ごまサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 白すりごま、ねりごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、赤みそ、 ひじき	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、こまつな、きりぼしだいこん、 もやし	638	24.6
13	木	【給食でSDGs】 ごはん ★エコふりかけ ししゃもの南蛮焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 油、じゃがいも	牛乳、けずりぶし、ししゃも、 とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、ほししいたけ、玉ねぎ、 青な	595	27.6
14	金	カレーうどん いももち 冷凍パイン	○	れいとううどん、でんぷん、 じゃがいも、さとう、バ ター、 あげ油	牛乳、とり肉、なると	玉ねぎ、にんじん、青な、 れいとうパイン	596	20.1
17	月	タンメン 鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、 じゃがいも、白ごま	牛乳、とり肉、いか、だいず、	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、きくらげ、もやし、 キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ	620	26.7
18	火	ココアパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ かんきつ	○	ココアパン、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、 ちょうりょう牛乳、たまご、 とり肉	玉ねぎ、トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、かんきつ	629	26.2
19	水	ごはん 魚(金目だい)の香り焼き みそドレッシングサラダ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぷん、 油、さとう、ごま油	牛乳、さかな、白みそ、ぶた肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ	しょうが、にんにく、キャベツ、青な、 もやし、にんじん、たけのこ、 えのきたけ、玉ねぎ	616	25.9
21	金	【卒業お祝い献立】 ちらし寿司 とりのから揚げ お祝いすまし汁 お楽しみデザート	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 かたくりこ、 いちごのジェラート	牛乳、油あげ、 うなぎのかばやき、 とりも肉、とうふ、 いわいなると、なまわかめ	にんじん、たけのこ、れんこん、 ほししいたけ、しょうが、だいこん、 はくさい、青な	652	24.7

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。
※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。

3月の指導目標

◎給食指導：一年間の給食を見直す
◎栄養指導：自分の食生活を見直す



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	561	627	707	22.6	25.0	27.9
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