



# 令和8年 3月分献立表



板橋区立紅梅小学校

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)
2	月	けんちんうどん スティックスウィートポテト	○	れいとううどん, 油, さとう, さつまいも, あげ油, 水あめ, はちみつ	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, はくさい, こんにゃく, 青な	592	20.3
3	火	【ひなまつりの行事食】 ☆ちらし寿司 ツナ入り卵焼き すまし汁	ジ ョ ア	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, 花ふ	牛乳, 油あげ, てまきのり, ツナ, たまご, とり肉, とうふ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	663	29.5
4	水	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ 米粉マカロニのスープ ごまドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこマカロニ, さとう, ねりごま, 白ごま	牛乳, とり肉, ベーコン	にんじん, ☆ごぼう, れいとうえだまめ, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ, つぶコーン	606	20.2
5	木	わかめごはん 魚のんにくみそ焼き 吉野汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, さかな, 赤みそ, 白ちくわ	にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	642	29.3
6	金	ココア揚げパン みそワタンスープ オレンジ	○	ショートニングパン, あげ油, こめこのワタンスープ, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, ほししいたけ, えのきたけ, つぶコーン, 長ねぎ, オレンジ	603	21.6
9	月	家常豆腐丼 もやしときゅうりのごま醤油	○	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん, 白ごま	牛乳, なまあげ, ぶた肉, 赤みそ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, きゅうり, もやし	647	32.1
10	火	【鉄分強化】 とんこつ風ラーメン ◆晝のリビーンズポテト おうとう缶	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, とうにゅう, だいず, あおさこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, 青な, おうとう	600	27.4
11	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の生姜風味焼き 根菜汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ひじき, 花かつお, さかな, とり肉	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 青な	634	29.5
12	木	【世界の料理 モンゴル】 ごはん ホーショール(モンゴル風揚げ餃子) ノゴートイシュル(モンゴル風野菜スープ)	○	こめ, むぎ, ぎょうざのかわ, あげ油, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, とり肉, ベーコン	長ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	688	24.3
13	金	メロンパン風トースト 米粉のクリームシチュー いちご	○	食パン, こむぎこ, バター, グラニューとう, さとう, じゃがいも, こめこ	牛乳, ちょうりょう牛乳, たまご, ぶた肉, とうにゅう, 生クリーム	レモン, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, むきえだまめ, いちご	610	23.6
16	月	キムチチャーハン トックスープ りんご	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, トック, でんぷん	牛乳, ぶた肉, とり肉	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, はくさい, 長ねぎ, チンゲンサイ, りんご	615	23.4
17	火	セサミハニートースト チリコンカン サイダーポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, はちみつ, さとう, 油, じゃがいも, サイダー	牛乳, だいず, ぶたひき肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ボイルトマト, トマトピューレ, おうとう, パイン, りんご	630	26.5
18	水	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, ししゃも, とり肉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, 青な	609	27.7
19	木	カレーライス 海藻サラダ セルフパフェ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, 赤ざらめ, こめこ, ソフトマーガリン, 白ごま, ごま油, さとう, コーンフレーク, れいとうプリン	牛乳, ぶた肉, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, つぶコーン, みかん	700	20.6
23	月	ごはん とりのから揚げ ゆで野菜のりしめ お祝いすまし汁	○	こめ, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなんと, なまわかめ	しょうが, にんじん, キャベツ, 青な, だいこん, はくさい, えのきたけ	611	25.8

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。  
 ☆マークの献立は、食育推進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	564	630	711	23.0	25.5	28.4
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