

令和7年 3月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	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	菜の花ごはん 銀ダラ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(銀ダラ)、 赤みそ、とうふ	なの花、青な、にんにく、長ねぎ、 ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん	594	26.2
4	火	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 からし和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、 こうやどうふ、たまご	玉ねぎ、にんじん、もやし、青な、 しょうが	616	26.3
5	水	スパゲッティミートソース☆ ごまドレサラダ くだもの(いちご)	○	スパゲッティ、油、 赤ざらめ、こむぎこ、 マーガリン(乳不使用)、 ねりごま、白すりごま、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、 とりひき肉、だいず、 ピザチーズ、なまわかめ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、もやし、青な、 くだもの(いちご)	620	26.3
6	木	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
7	金	ココア揚げパン☆ チキンクリームスープ くだもの(柑橘:せとか)	○	ショートニングパン、 あげ油、さとう、 じゃがいも、油、こめこ	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳、 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、 くだもの(せとか)	598	21.7
10	月	七穀わかめごはん しおにく 塩肉じゃが くだもの(柑橘:デコボン)	○	こめ、むぎ、ななこく、 白ごま、油、 じゃがいも、さとう、 マーガリン(乳不使用)	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、いとこんにゃく、青な、 くだもの(デコボン)	600	20.1
11	火	ごはん しせんどうふ 鉄骨ごまサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 白すりごま、ねりごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、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、 だいずもやし	649	27.0
12	水	【鉄分強化】 タンメン☆ ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 でんぶん、あげ油、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、いか、だいず、 こうやどうふ	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	624	28.6
13	木	キムチチャーハン☆ みそワントンスープ くだもの(パナナ)	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブワントン、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 にんにく、しょうが、玉ねぎ、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、パナナ、レモン	626	21.8
14	金	ガーリックトースト ミネストラスープ サイダーボンチ☆	○	ソフトフランスパン、 マーガリン(乳不使用)、 油、じゃがいも、 マカロニ、でんぶん、 赤ざらめ、サイダー	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 みかん、バイン、おうとう、	613	21.4
17	月	ごはん 真鯛の香り揚げ みそドレッシングサラダ まる 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぶん、 あげ油、さとう、ごま油、油	牛乳、さかな(真鯛)、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	645	25.6
18	火	チョコチップパン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ☆ くだもの(スティックバイン缶)	○	チョコチップパン、油、 じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉 ちょうりよう牛乳、たまご、	玉ねぎ、トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、くだもの(バイン缶)	623	25.4
19	水	こまつ菜入りカレーライス☆ フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こむぎこ、 マーガリン(乳不使用)、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、 とりひき肉、だいずミート、 ピザチーズ、 ちょうりよう牛乳	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	649	20.0
21	金	ちらし寿司 鶏のからあげ☆ お祝いすまし汁 くだもの(黄桃缶)	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 でんぶん、あげ油	牛乳、油あげ、鶏もも肉、 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、かんぴよう、ふき、 しょうが、だいこん、はくさい、 青な、くだもの(黄桃缶)	680	26.4

毎月19日は食育の日です

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



※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、7-モト」、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。
☆6年生のリクエストで人気が高かったメニューです。

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	559	624	703	22.3	24.6	27.4
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