

令和8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)
2	月	ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, バター , ごま油	牛乳, ぶた肉, 油あげ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, いとこんにやく, 青な, もやし, キャベツ, みずな	600	21.4
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 姫鯛の香り焼き すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, 油あげ, さかな(姫鯛), とり肉, とうふ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, ふき, しょうが, にんにく, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	603	27.6
4	水	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ ABCマカロニスープ アーモンドサラダ	○	こめ, むぎ, 油, マーガリン(乳不使用), じゃがいも, ABCマカロニ , さとう, アーモンドほそぎり	牛乳, とり肉, ベーコン	にんじん, ☆ごぼう, れいとうグリーンピース, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ, きゅうり, もやし, つぶコーン	595	19.9
5	木	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, ししゃも, とり肉, たまご	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, くだもの(りんご)	594	26.3
6	金	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの(柑橘) 	○	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, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, 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, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, 青な, くだもの(柑橘)	640	27.3
9	月	ごはん ひじきふりかけ ブリのしょうが風味焼き 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(ブリ), 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	600	26.1
10	火	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, たまご , とうふ, 白みそ, 赤みそ	ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, もやし, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	595	24.9
11	水	セサミハニートースト チリコンカン(大豆) フルーツヨーグルトかけ	○	食パン , マーガリン(乳不使用), ねりごま , 白すりごま , はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, だいず, ぶたひき肉, ベーコン, プレーンヨーグルト	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	666	27.2
12	木	麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりの胡麻醤油	○	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	627	26.4
13	金	かけけんちんうどん 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	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, こんにやく, 青な	608	20.3
16	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 ひじきサラダ くだもの(柑橘) 	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 白ごま	牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ, たまご , ひじき	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, キャベツ, きゅうり, くだもの(柑橘)	649	26.6
17	火	わかめと青菜のごはん メバルのにんにくみそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ, むぎ, 白ごま , さとう, ごま油, 干しうどん , でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, さかな(メバル), 赤みそ, 白ちくわ	青な, にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい	592	25.7
18	水	チョコチップパン ハンバーグ ポタージュ	ジョア	チョコチップパン , 油, ソフトぱんこ , さとう, じゃがいも, マーガリン(乳不使用), こむぎこ , なまクリーム	ぶた肉, とうにゅう, ベーコン, ちようりよう牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん	737	29.1
19	木	カレーライス 大根サラダ くだもの(いちご)	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ , マーガリン(乳不使用), 白ごま , さとう	牛乳, ぶた肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご , キャベツ, きゅうり, だいこん, つぶコーン, 赤パプリカ, くだもの(いちご)	638	20.7
23	月	【卒業・進級お祝いの行事食】 古代米赤飯 とりのから揚げ ゆで野菜のりおえ お祝いすまし汁	○	こめ, もちごめ, くらまい, 黒ごま , でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなると, なまわかめ	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, 青な, だいこん, はくさい, えのきたけ	609	25.2

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きます。
☆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	559	624	703	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