

# 令和8年 3月分献立表

板橋区立三園小学校

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	こめっこカレー ビーンズサラダ	○	米 押麦 じゃがいも 油 米粉 砂糖	牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ	635	21.1
3	火	春のちらしずし すまし汁 ひなまつりポンチ 【ひなまつり給食】	○	米 押麦 砂糖 白玉団子	牛乳 とりひき肉 油あげ むきえび とり肉 豆腐 わかめ	にんじん れんこん 菜の花 ほししいたけ かんぴょう 白菜 大根 青菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	598	22.3
4	水	☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ 魚のバジル焼き トマトとたまごのスープ 【とれたて村給食】	○	米 押麦 油 バター オリーブ油 じゃがいも でんぷん	牛乳 とり肉 魚 たまご	コーン缶 ☆ごぼう にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ ポイルトマト 青菜	651	30.0
5	木	みそラーメン ★キャラメルポテト	○	中華めん ごま油 油 でんぷん さつまいも 砂糖 バター 白ごま	牛乳 とりひき肉 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 長ネギ 青菜	615	20.3
6	金	ジャンバラヤ コーンチャウダー くだもの(みかん) 【世界の料理：アメリカ】	○	米 押麦 油 バター じゃがいも 生クリーム 小麦粉	牛乳 ウィンナー とり肉 ひよこ豆 調理用牛乳 豆乳	トマトジュース にんにく トマトピューレ にんじん セロリー コーン缶 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム みかん	633	20.2
9	月	親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの(いちご)	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 たまご わかめ 白みそ	玉ねぎ キャベツ 青菜 にんじん もやし いちご	634	23.6
10	火	ごはん ひじきとごまのふりかけ ししゃものピリ辛焼き 根菜汁	○	米 押麦 白ごま 油 砂糖 ごま油	牛乳 ひじき とり肉 ソフトけずり ししゃも 油あげ 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 長ネギ	597	26.0
11	水	★きなこあげパン コールスロー ワンタンスープ	○	コッペパン 砂糖 油 ウェーブワンタン ごま油 白ごま	牛乳 きな粉 とり肉	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 長ネギ コーン缶 しょうが もやし	585	22.2
12	木	ごはん 荳わかめのつくだ煮 魚の南部焼き せんべい汁 【郷土料理：青森県】	○	米 押麦 白ごま 砂糖 黒ごま 汁用かやくせんべい	牛乳 くきわかめ ソフトけずり 魚 とり肉	大根 白菜 えのきたけ 青菜	611	26.9
13	金	チキンクリームスパゲッティ フレンチサラダ ★フレンズクレープ	○	スパゲッティ 油 米粉 生クリーム 砂糖 フレンズクレープ	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 青菜 コーン缶	674	25.1
16	月	豆腐の中華煮 野菜のごま酢あえ くだもの(デコボン)	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ 長ネギ チンゲンサイ もやし キャベツ 青菜 デコボン	628	26.9
17	火	わかめごはん 魚の西京味噌焼き もやしのからし和え かきたま汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 たきこみわかめ 魚 白みそ とり肉 豆腐 たまご	もやし 青菜 にんじん しょうが 白菜 大根	637	30.7
18	水	セサミハニートースト ◆チリコンカン スティックパイ 【鉄分強化献立】	○	食パン 白すりごま 練りごま はちみつ 油 ソフトマーガリン じゃがいも 砂糖	牛乳 大豆 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 ポイルトマト トマトピューレ パイン缶	643	26.7
19	木	ごはん ★とりのからあげ あまからおひたし お祝い汁 【進級・卒業お祝い給食】	○	米 押麦 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 花かつお お祝いなると	しょうが にんにく 青菜 キャベツ にんじん もやし 長ネギ 白菜	624	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。

◆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。

★マークは全校児童を対象としたリクエスト給食の結果、1位だった献立です。

## 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



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	626	706	22.4	24.8	27.6
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