

令和8年 3月分献立表

板橋区立高島第一小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱やかになる	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	古代米赤飯 ぎんだらの香り焼き ゆで野菜のり和え すまし汁	○	こめ,もちこめ,くるまい, 黒ごま,さとう	牛乳,ぎんだら,のり, とり肉,冷凍とうふ,なまわかめ	しょうが,にんにく,もやし, にんじん,キャベツ,青な, だいこん,長ねぎ,しめじ, えのきたけ	609	25.2
3	火	☆キムチチャーハン ☆ワンタンスープ いちご	○	こめ,むぎ,油,白ごま, ウェーブワンタン,ごま油	牛乳,ぶた肉	にんじん,ピーマン, はくさいキムチ,玉ねぎ,もやし, 長ねぎ,チンゲンサイ,しょうが, いちご	593	24.9
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,バター, 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	594	19.9
5	木	【給食×図書コラボ】 かけけんちんうどん カステラ	○	れいとう細うどん,油,さとう, バター,はくりきこ	牛乳,ぶた肉,油あげ,たまご,ちよ うり用牛乳	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	608	20.3
6	金	☆抹茶ミルクトースト チリコンカン(大豆) ☆サイダーポンチ	○	国内産小麦粉食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニューとう,油,じゃがいも	牛乳,コンデンスミルク,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,ポイトマト, トマトピューレ,おうとう, パイン,みかん	666	27.2
9	月	ごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ せとか	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん	牛乳,ししゃも,とり肉,たまご,冷 凍とうふ,なまわかめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,はくさい,しめじ, えのきたけ,青な,せとか	594	26.3
10	火	☆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,冷凍なまあげ,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	629	26.5
11	水	わかめと青菜のごはん 沖めだい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,沖めだい, 赤みそ,白ちくわ,油あげ	青な,にんにく,長ねぎ, だいこん,にんじん,はくさい	593	25.8
12	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 ひじきサラダ いちご	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, 油	牛乳,とり肉, こうやどろふ,たまご, なまわかめ,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,もやし,つぶコーン, いちご	654	25.8
13	金	☆きなこ揚げパン ホワイトシチュー いちご	○	米粉ミックス粉コッペパン,あげ 油,さとう,油,じゃがいも, こむぎこ,バター	牛乳,きなこ,とり肉, ちようりよう牛乳,とうにゅう	にんにく,玉ねぎ,にんじん, 青な,いちご	615	21.5
16	月	ごはん ひじきふりかけ 本さわら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,本さわら, 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
17	火	ごはん 塩肉じゃが ☆さいころサラダ みかん	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,バター,さつまいも	牛乳,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, きゅうり,つぶコーン,みかん	600	21.4
18	水	【卒業・進級 お祝いの行事食】 ちらし寿司 ☆とりのから揚げ お祝いすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, あげ油	牛乳,油あげ,とり肉, 冷凍とうふ,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,えのきたけ	597	27.5
19	木	【給食×図書コラボ】 ☆みそラーメン ☆のり塩フライドポテト せとか	○	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,あおさ	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, せとか	640	27.4
23	月	☆カレーライス 揚げ野菜のかみかみサラダ	ジョ ア	こめ,むぎ,じゃがいも,油, こむぎこ,バター,さつまいも, でんぷん,あげ油,アーモンドほそ ぎり,さとう	ジョア,ぶた肉,ちようりよう牛 乳,ピザチーズ,だいず,ちりめん じゃこ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,りんご,ごぼう, れんこん,つぶコーン	622	20.3

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。
☆マークの献立は、6年生のリクエスト給食です。
★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	555	620	699	22.7	25.1	28.0
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