

令和7年 3月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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 あんかけ卵焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、きび、さとう、 じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、とり肉、 たまご 、とうふ	青な、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、 えのきたけ	602	24.8
4	火	セルフフィッシュバーガー ミネストラスープ	○	ショートニングパン 、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、 あげ油、油、じゃがいも、 マカロニ 、でんぷん	牛乳、さかな（メルルーサ）、 とり肉、	キャベツ、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト	636	29.1
5	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 土佐酢和え かんきつ類	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん	牛乳、とり肉、 こうやどうふ、 たまご 、 花かつお	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 だいこん、はくさい、 しょうが、 かんきつ類	634	25.6
6	木	かけカレーなんばん 肉まん風蒸しパン	○	冷凍うどん 、油、 こむぎこ 、 ごま油、さとう、でんぷん	牛乳、とり肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、 たけのこ	601	25.5
7	金	キムチチャーハン みそワントンスープ いちご	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 ウエーブワントン 、 ごま油	牛乳、とり肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ（材料、種実抜き）、 にんにく、しょうが、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、 いちご	598	20.7
10	月	ピラフ とり肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ	マ ス ジ カ ヨ ッ ア ト	こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、さとう	ジョア 、とり肉、だいず	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 ピーマン、セロリ、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり	608	22.1
11	火	ごはん 四川豆腐 鉄骨ごまサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、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	練りごま豆乳担々麺 さいころサラダ パイン缶	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 ねりごま 、ラー油、 じゃがいも、さつまいも、 さとう	牛乳、とり肉、だいず、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、 きゅうり、つぶコーン、 パイン	638	26.4
13	木	ひじきごはん 魚の塩麴焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん	牛乳、とり肉、ひじき、 油あげ、 たまご 、 きざみこんぶ、 さかな（あかうお）	にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、 えのきたけ、青な	612	29.5
14	金	ごはん いかのかりんとう揚げ みそドレッシングサラダ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぷん、 あげ油、さとう、ごま油、油	牛乳、いか、白みそ、とり肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ	しょうが、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	601	24.2
17	月	【鉄分強化】 タンメン ◆大豆とポテトのフライ かんきつ類	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、いか、だいず	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、 かんきつ類	601	26.6
18	火	パーカロールパン 豆腐入り煮込みハンバーグ チキンクリームスープ	セ の レ ミ ク も ト の	ショートニングパン 、 ソフトパンこ 、さとう、 じゃがいも、油、こめこ	牛乳、乳飲料、豆乳飲料、 とり肉、とうふ、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、にんじん、しめじ、 つぶコーン、クリームコーン、 りんごジュース	615	29.4
19	水	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳、とり肉、 ピザチーズ 、 ちょうりよう牛乳 、 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、もやし、 つぶコーン	660	20.3
21	金	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、 白ごま 、 でんぷん	牛乳、油あげ、とりもも肉、 とうふ、いわいなと、 なまわかめ	にんじん、たけのこ、れんこん、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 はくさい、青な	623	24.3

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、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。

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	556	620	699	23.0	25.4	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