

# 令和8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)
↑ 残 菜 調 査 ↓	2	月	【ひなまつりの行事食①】 ちらし寿司 魚の香り焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、油あげ、 さかな(あかうお)、とり肉、 とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん、 ほししいたけ、さやいんげん、 しょうが、にんにく、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	598	27.6
	3	火	【ひなまつりの行事食②】 麦ごはん 家常豆腐 アーモンドサラダ 桃タルト	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぷん、 アーモンドほそぎり ももタルト	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、 もやし、青な、つぶコーン	657	26.7
	4	水	【とれたて村給食】 ☆さつま産ごぼうのきんぴらごはん ししやものピリ辛焼き 真汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、さとう、 白ごま、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、 ししやも、だいず、白みそ、赤みそ	にんじん、☆ごぼう、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、だいこん、 長ねぎ、青な	610	28.5
	5	木	スパゲッティあけぼのソース りっちゃんの元気サラダ(板橋Ver) スイートポテト	○	スパゲッティ、油、こむぎこ、 バター、なまクリーム、さとう、 白ごま、さつまいも	牛乳、とり肉、ピザチーズ、 きざみこんぶ、花かつお、 ちょうりよう牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 レタス、きゅうり、つぶコーン、 赤パプリカ	693	21.9
	6	金	★きなこ揚げパン <small>主食・おかず部門 第5位</small> ポトフ かんきつ類	○	コッペパン、あげ油、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、かんきつ類	605	22.6
	9	月	チャーハン にらたまスープ いちご	○	こめ、むぎ、油、さとう	牛乳、やきぶた、とうふ、たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 ほししいたけ、もやし、長ねぎ、 にら、しょうが、いちご	592	23.7
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	卵とじうどん いももち コーヒー牛乳のもと	○	れいとううどん、油、でんぷん、 さとう、じゃがいも、あげ油、 バター、コーヒー牛乳のもと	牛乳、とり肉、油あげ、たまご	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、はくさい、しめじ、 青な	632	22.6	
12	木	わかめと青菜のごはん 魚の西京みそ焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 干しうどん、でんぷん	牛乳、たきこみわかめ、 さかな(さけ)、白みそ	青な、長ねぎ、だいこん、 にんじん、はくさい	589	24.9	
13	金	二色ドッグ(大豆ミートソース&卵) 白いんげん豆のクリームスープ かんきつ類	○	コッペパン、マヨネーズ、 さとう、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、だいず、だいずミート、 たまご、とり肉、ベーコン、 白いんげんまめ、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 クリームコーン、青な、 かんきつ類	597	25.8	
16	月	ごはん 豆腐入りハンバーグ きゅうりのピリ辛 ABCマカロニスープ	ジ ョ ア	こめ、むぎ、油、ソフトパンこ、 じゃがいも、ABCマカロニ、 さとう、白ごま、ごま油	ジョア、とり肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、たまご、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ	663	27.3	
17	火	ごはん ひじきふりかけ 魚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(めばる)、 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	598	25.6	
18	水	【鉄分強化】 ちゃんぽんめん ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) かんきつ類	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、でんぷん、あげ油	牛乳、とり肉、いか、 ちょうりよう牛乳、だいず、 こうやどうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、長ねぎ、青な、 かんきつ類	613	28.9	
19	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 古代米赤飯 ★とりのから揚げ <small>主食・おかず部門 第4位</small> ゆで野菜のり和え お祝いすまし汁	○	こめ、もちごめ、くるまい、 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	
23	月	★カレーライス <small>主食・おかず部門第4位</small> ひじきサラダ <small>デザート部門第1位</small> ★デザート <small>〇〇〇君</small>	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、ひじき	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	668	20.0	

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	557	621	701	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