

令和7年 3月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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	ちらし寿司 魚の西京焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、でんぷん	牛乳、油揚げ、さわら、 白みそ、とうふ、たまご	にんじん、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、かんぴょう、長ねぎ、えのきだけ、青菜	651	29.2
4	火	きな粉揚げパン【リクエスト】 ワントンスープ ドレみそサラダ	○	ミルクパン、揚げ油、さとう、油、ウェーブワントン、ごま油、じゃがいも、白すりごま	牛乳、きな粉、豚小間、白みそ	にんじん、たけのこ、はくさい、もやし、ほししいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、きゅうり	618	24.3
5	水	スパゲティーナポリタン オニオンドレッシングサラダ 抹茶ケーキ	○	スパゲッティ、油、さとう、こむぎこ	牛乳、豚小間、ベーコン、粉チーズ、豆乳、たまご、豆乳バター、豆乳クリーム	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、もやし、青菜、粒コーンレトルト	625	25.9
6	木	菜の花ごはん 肉豆腐 かぶのレモン和え	○	こめ、むぎ、もちきび、白ごま、糸こんにゃく、油、さとう	牛乳、とうふ、豚小間	菜の花、青菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、かぶ、キャベツ、レモン	653	29.2
7	金	カレーライス【リクエスト】 人参ドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、豚小間、ちょうりょう牛乳、粉チーズ	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、青菜	612	18.9
10	月	チリビーンズライス ◆鉄骨ごまサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、白すりごま、練りごま	牛乳、豚ひき肉、大豆、ひじき	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、トマトジュース、トマトピューレ、小松菜、切り干し大根、もやし、デコボン	638	23.8
11	火	ごはん ひじきのふりかけ ししゃもの南蛮焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも、白すりごま	牛乳、ひじき、花かつお、ししゃも、油揚げ、とうふ、大豆、白みそ、赤みそ	長ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、青菜	614	28.0
12	水	あんかけ焼きそば ◆青のりビーンズポテト【リクエスト】 くだもの	○	蒸し中華めん、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	牛乳、いか、えび、豚小間、大豆、あおさ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、もやし、はくさい、青菜、せとか	598	29.9
13	木	ショートニングパン きのこのキッシュ チキンクリームスープ くだもの	○	ショートニングパン、油、じゃがいも、米粉	牛乳、ベーコン、生クリーム、たまご、ピザチーズ、鶏小間、白いんげん豆ピューレ、ちょうりょう牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ、青菜、にんにく、マッシュルーム水煮、粒コーンレトルト、クリームコーン缶、いちご	645	30.0
14	金	こんぶごはん 魚の更紗揚げ さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぷん、こむぎこ、揚げ油、油、さつまいも	牛乳、豚小間、刻み昆布、油揚げ、めばる、鶏小間、赤みそ、白みそ	にんじん、ほししいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ、えのきだけ、青菜	650	27.8
17	月	豚キムチ丼 こんにゃくサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、ごま油、油、さとう、こんにゃく、白ごま	牛乳、豚小間、わかめ	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、白菜キムチ、キャベツ、にんじん、粒コーンレトルト、清見オレンジ	603	21.6
18	火	ガーリックトースト ミネストラスープ フルーツポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、マカロニ、でんぷん、さとう	牛乳、鶏小間、ベーコン、たまご	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、レモン	585	19.6
19	水	たいめし 鶏の唐揚げ お祝いすまし汁 くだもの	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぷん、揚げ油	牛乳、まだい、鶏モモ肉、とうふ、祝なると、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、はくさい、青菜、いちご	674	29.5

毎月19日は食育の日です

※学校行事や物資の購入状況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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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。

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	563	628	708	23.5	26.0	29.0
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