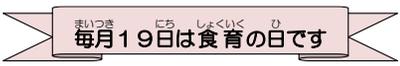


令和8年 3月分献立表

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)
2	月	ごはん 揚げ餃子 中華スープ	○	こめ、むぎ、 ぎょうざのかわ 、 あけ油、油、ごま油、でんぷん、 こむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、とり肉、 とうふ、わかめ	長ねぎ、キャベツ、にら、 にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん	616	22.0
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚の照り焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、あかうお、 とうふ、 たまご	にんじん、たけのこ、れんこん、 ほししいたけ、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	646	32.4
4	水	【とれたて村給食】 ☆さつま町産ごぼうと鶏のピラフ 千切り野菜スープ 抹茶ケーキ	○	こめ、むぎ、油、 バター 、 こむぎこ 、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、 たまご 、とうにゅうバター、 とうにゅうクリーム	にんじん、☆ ごぼう 、 れいとうグリーンピース、 セロリー、玉ねぎ、だいこん、 えのきたけ、青な	607	19.7
5	木	スパゲティークリームソース 人参ドレッシングサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 むきえび 、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、白いんげんビュール、 生クリーム 、 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 つぶコーン、キャベツ、もやし、 青な、 くだもの	615	26.4
6	金	きな粉揚げパン[リクエスト] ワンタンスープ ドレみそサラダ	○	ミルクパン 、あげ油、さとう、油、 ウェーブワンタン 、ごま油、 じゃがいも、 白すりごま	牛乳、きなこ、ぶた肉、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	617	24.2
9	月	あんかけチャーハン ◆大豆とじゃこのカリカリ揚げ  鉄 くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 でんぷん、あげ油、さつまいも、 さとう、 白ごま	牛乳、ぶた肉、なると、 たまご 、 だいた 、 ちりめんじゃこ	にんじん、玉ねぎ、 れいとうグリーンピース、 ばんのうねぎ、しょうが、 くだもの	644	26.2
10	火	ご目わかめうどん 鉄骨ごまサラダ スイートポテト[リクエスト]	○	れいとううどん 、油、 白すりごま 、 ねりごま 、さとう、 さつまいも	牛乳、とり肉、油あげ、かまぼこ、 わかめ、芽ひじき、とうにゅう、 とうにゅうクリーム、 とうにゅうバター、 たまご	にんじん、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、青な、 切り干しだいこん、もやし	599	21.1
11	水	カレーライス 荻わかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、 こなチーズ 、くきわかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、 くだもの	635	19.6
12	木	ごはん 魚のしょうが風味焼き ごまあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、じゃがいも	牛乳、かれい、とうふ、わかめ、 白みそ、赤みそ	しょうが、長ねぎ、キャベツ、 青な、もやし、にんじん、 だいこん、はくさい、 えのきたけ	585	27.3
13	金	ココアパン ツナ入りオムレツ ミネストローネ	○	ココアパン 、じゃがいも、油、 シエルマカロニ	牛乳、ツナ油づけ、 たまご 、 ぶた肉、ベーコン、 だいた 、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、セロリー、キャベツ、 ポイルトマト	600	29.0
16	月	昆布ご飯 ししゃものごまだれ焼き さつまい	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 油、さつまいも	牛乳、ぶた肉、きざみこんぶ、 油あげ、ししゃも、とり肉、 とうふ、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、えのきたけ、青な	613	27.7
17	火	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、もちきび、 白ごま 、 さとう、ごま油、じゃがいも、 でんぷん	牛乳、めばる、赤みそ、とり肉、 油あげ	なの花、青な、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、にんじん、 れんこん、だいこん	596	26.6
18	水	ナンカレーピザ さっぱりポトフ フルーツポンチ[リクエスト]	○	ナン 、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 だいた 、 ピザチーズ 、とり肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しめじ、キャベツ、 パイン缶 、 黄桃缶 、 みかん缶 、 レモン	628	27.3
19	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 たいめし とりのから揚げ[リクエスト] おひたし お祝いすまし汁	ジョア	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぷん、 あげ油、さとう	ジョア 、たい、とりもも肉、 とうふ、いわいなると、 わかめ	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、だいこん、 はくさい、青な	608	27.4

 毎月19日は食育の日です

※物資の納入状況や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、7-mond、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の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	551	615	693	23.1	25.5	28.5
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