

令和8年 3月分献立表

板橋区立高島第六小学校

日曜日	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	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁 くだもの(いよかん)	○	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、 いよかん	618	25.4
3	火	【ひなまつりの行事食】 ちらし寿司 魚(鮭)の香り焼き すまし汁 ひなあられ 	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、油あげ、あなご、さかな、とり肉、とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、かんぴょう、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、青な	589	29.1
4	水	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、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
5	木	【6年生ありがとう給食】 カレーライス ひじきサラダ お祝いクレープ(いちご)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こめこ、乳不使用ソフトマーガリン、さとう	牛乳、ぶた肉、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	674	21.5
6	金	シナモンニートースト チリコンカン フルーツミックス	○	食パン 、乳不使用ソフトマーガリン、シナモンパウダー、さとう、油、じゃがいも	牛乳、だいた、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、ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう 、 みかん 、 りんご	627	25.3
9	月	かおりごはん ししゃものピリ辛焼き 卵スープ くだもの(きよみ)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ししゃも、とり肉、 たまご	かおり、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、青な、 きよみ	567	26.1
10	火	【とれたて村給食】 ☆さつま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、乳不使用ソフトマーガリン、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	595	19.9
11	水	真だくさんかけうどん 青のりビーンズポテト くだもの(オレンジ) 	○	れいとううどん 、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ、なまわかめ、だいた、あおさこ	にんじん、青な、はくさい、長ねぎ、キャベツ、しいたけ、 オレンジ	592	20.8
12	木	【誕生日給食】 ごはん 塩肉じゃが カリカリ揚げのサラダ *3月誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、乳不使用ソフトマーガリン、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、青な、もやし、キャベツ、みずな	600	21.4
13	金	エクレアパン ホワイトシチュー くだもの(デコボン) 	○	あしたばパン 、 ミルクチョコレート 、乳不使用ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、こめこ	牛乳、とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青な、 デコボン	613	20.8
16	月	わかめと青菜のごはん 魚(さば)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、さかな、赤みそ、白ちくわ	青な、にんにく、長ねぎ、だいこん、にんじん、はくさい	600	25.6
17	火	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺  パリポテサラダ	セレクトドリンク	ちゅうかめん 、油、でんぷん、ごま油、あげ油、じゃがいも、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいた、赤みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	561	21.0
18	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼  大根サラダ くだもの(いちご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 たまご 、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、れいとうグリーンピース、キャベツ、だいこん、 いちご	637	26.0
19	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 古代米赤飯  鶏肉のカリン揚げ お祝いすまし汁 バニラアイスクリーム	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、でんぷん、あげ油、さとう	牛乳、とりもも肉、とうふ、いわいなると、なまわかめ	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ	793	29.4

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
 ※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。

毎月19日は食育の日です

3月の指導目標

- ◎給食指導：1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	700	21.9	24.2	27.0
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