令和６年　3月分献立表

板橋区立中台小学校

6年生のリクエストが入っています。

日	曜日	こんだて	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)
1	金	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごま油	**牛乳**, とり肉, こうやどうふ, **たまご**	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, もやし, 青な, しょうが	624	27.0
4	月	スープスパゲッティ ビーンズサラダ くだもの(りんご)	**スパゲッティ**, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう	**牛乳**, ぶた肉, ひよこ豆, 白いんげん	玉ねぎ, にんじん, しめじ, にんにく, ボイルトマト, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, **くだもの**	595	24.1
5	火	【とれたて村給食】 麦ごはん ✿長崎県産きくらげ入り四川豆腐 野菜のごま酢あえ	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, **白すりごま**	**牛乳**, ぶた肉, とうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ✿きくらげ, 長ねぎ, にら, キャベツ, 青な, もやし	643	29.2
6	水	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	こめ, むぎ, きび, さとう, ごま油, **白ごま**, 油, じゃがいも	**牛乳**, さかな, 赤みそ, ぶた肉, とうふ	なのはな, 青な, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん	616	27.3
7	木	黒砂糖パン グラタン　リクエスト ABCマカロニスープ くだもの(みかん)	**黒砂糖コッペパン**, じゃがいも, **バター**, **こむぎこ**, 油, **ＡＢＣマカロニ，ソフトパンこ**	**牛乳**, とり肉, ベーコン, **こなチーズ**, **ちょうりよう牛乳** とうにゅう，**なまクリーム**	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム，パセリ, **くだもの**	675	26.0
8	金	キムチチャーハン　リクエスト 太平燕(タイピーエン) くだもの(オレンジ)	こめ, むぎ, **白ごま**, 油, りょくとうはるさめ	**牛乳**, とり肉, **むきえび** **ぶた肉**,	ピーマン, キャベツ, ねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ はくさいキムチ, **くだもの**	602	23.6
11	月	みそラーメン　リクエスト 青のりビーンズポテト　リクエスト	**むしちゅうかめん**, ごま油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	**牛乳**, だいず, あおさ, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ，なまわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 青な	589	26.3
12	火	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, ごま油	**ジョア**, ぶた肉, **ちょうりよう牛乳**, **ピザチーズ**, 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, つぶコーン	650	20.4
13	水	ごはん とりのから揚げ のりおひたし のっぺい汁	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, ごま油, さといも	**牛乳**, とりもも肉, のり, 油あげ	しょうが, えのきたけ, にんじん, キャベツ, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 青な	636	23.4
14	木	二種フランス ポトフ サイダーポンチ　リクエスト	**ソフトフランス**, **ソフトマーガリン**, はちみつ，サイダー 油, じゃがいも	**牛乳**, ウィンナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, こんにゃく, にんじん, キャベツ, パセリ, さやいんげん **みかん**, **おうとう**, **パイン**,	607	21.6
15	金	【卒業・進級お祝いの行事食】 春のちらし寿司 魚の西京味噌焼き お祝いすまし汁	こめ, むぎ, さとう, **白ごま**	**牛乳**, 油あげ, さかな, 白みそ, とうふ, いわいなると, なまわかめ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	601	26.6
18	月	ひじきごはん 魚のしょうが風味焼き 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, さかな, **たまご**	にんじん, しょうが, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	619	29.7
19	火	【セレクト給食】 ゆかりごはん セレクトフライ おかか和え、みそ汁	こめ, むぎ, さとう，**こむぎこ** **ソフトパンこ**，じゃがいも	**牛乳**,**えび**,ぶたひれ, 白みそ, とうふ, **たまご** 赤みそ,	ゆかり, にんじん，キャベツ だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	669	26.6
21	木	きな粉揚げパン　リクエスト ワンタンスープ お楽しみデザート　リクエスト	**コッペパン**, あげ油, さとう, 油, **ウェーブワンタン**, ごま油	**ジョア**, きなこ, ぶた肉, **もちクリームアイス**	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが,	627	20.9

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。
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生、くるみ」とそれに準じた食品のうち、「ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。
◆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	560	625	705	22.8	25.2	28.1
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