

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	チョコチップパン ビーンズオムレツ ABCマカロニスープ くだもの	 チョコチップパン, じゃがいも, バター, マヨネーズ, 油, ABCマカロニ	牛乳, だいず, とりひき肉, たまご, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, くだもの	637	28.4
4	月	菜の花ごはん 鶏肉の照り焼き けんちん汁	 こめ, むぎ, きび, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, とりもも肉 とうふ	なのはな, 青な, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん	616	27.3
5	火	スープスパゲッティ ビーンズサラダ くだもの	 スパゲッティ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, 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, ポイトマト, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, くだもの	643	29.2
6	水	【とれたて村給食】 麦ごはん ☆長崎県産きくらげ入り四洲豆腐 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, なら, キャベツ, 青な, もやし	595	24.1
7	木	きびごはん 小松菜ふりかけ ししゃもの南蛮焼き 臭汁	 こめ, むぎ, きび, 油, 白ごま, さとう	牛乳, ししゃも, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ	こまつな, 長ねぎ, ごぼう, こんにやく, だいこん, にんじん, 青な	592	29.2
8	金	揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	 コッペパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, きなこ, ぶた肉, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, りんご, パイン, みかん	623	24.6
11	月	きんぴらごはん 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, 油あげ, さかな, たまご	にんじん, しょうが, 長ねぎ, さやいんげん, ほししいたけ, はくさい, えのきたけ, 青な	619	29.7
12	火	ちゃんぽん さつまいものごま団子 アップルジュース	 むしちゅうかめん, ごま油, 油, さつまいも, しらたまご, さとう, こむぎこ, 白ごま, あげ油	牛乳, とり肉, いか, むきえび, かまぼこ, ちょうりよう牛乳	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	604	24.6
13	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 さいころサラダ くだもの	 こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも, 油	牛乳, とり肉, こうやどうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, きゅうり, つぶコーン, くだもの	624	27.0
14	木	カレーライス 海藻サラダ カップヤクルト	 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, ピザチーズ, かいそうミックス, カップヤクルト	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
15	金	セサミトースト ポトフ くだもの	 食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, ウィンナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, こんにやく, にんじん, キャベツ, くだもの	622	23.1
18	月	鮭とわかめごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 くだもの	 こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, しおざけ, たきこみわかめ, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, れいとうグリーンピース, くだもの	598	20.5
19	火	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
21	木	【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 いちごのお祝いケーキ	 こめ, むぎ, さとう, いちごのお祝いケーキ	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, かんぴょう, ふき, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	601	26.6

毎月19日は食育の日です

# 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



※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、「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。  
 ※マヨネーズは卵不使用品を使います。  
 ※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更になることがあります。  
 ◆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。

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	555	619	697	23.1	25.6	28.6
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

××××××××××××××××××