

令和6年 3月分献立表

板橋区立向原小学校

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	★きな粉揚げパン ワンタンスープ くだもの	牛乳 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	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、いよかん	598	23.6
4	月	菜の花ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	牛乳 こめ、むぎ、きび、さとう、油、ごま油、白ごま、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、こんにやく、にんじん、だいこん	616	27.3
5	火	【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	牛乳 こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、白ごま	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、長ねぎ、きくらげ、にら、キャベツ、青な、もやし	643	29.2
6	水	スープスパゲティ ビーンズサラダ くだもの	牛乳 スパゲティ、油、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、白いんげん	にんじん、しめじ、ポイルトマト、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、トマトピューレ、キャベツ、きよみオレンジ	595	24.1
7	木	ひじきごはん 魚のしょうが風味焼き みそ汁	牛乳 こめ、むぎ、油、さとう、さといも	牛乳、とり肉、ひじき、とうふ、油あげ、さかな、赤みそ、白みそ	にんじん、しょうが、長ねぎ、はくさい、青な、こんにやく、だいこん	615	28.6
8	金	黒砂糖パン ビーンズオムレツ 米粉マカロニスープ くだもの	牛乳 黒コッペパン、バター、じゃがいも、マヨネーズ、油、こめマカロニ	牛乳、だいた、ぶた肉、とり肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、りんご	637	28.4
11	月	ごはん エコふりかけ ししゃもの南蛮焼き 呉汁	牛乳 こめ、むぎ、さとう、油	牛乳、けずりぶし、ししゃも、とうふ、だいた、白みそ、赤みそ	長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん、にんじん、青な	592	29.2
12	火	ちゃんぽん さつまいものごま団子	牛乳 むしちゅうかめん、ごま油、油、さつまいも、しらたまこ、さとう、小麦粉、白ごま、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、とうにゅう	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	604	24.6
13	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	牛乳 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、もやし、青な、グリーンピース、しょうが、きよみオレンジ	660	27.3
14	木	★カレーライス 海藻サラダ	牛乳 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、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、コーン	650	20.4
15	金	★フレンチトースト ポトフ くだもの	牛乳 食パン、バター、さとう、油、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、ぶた肉、ちょうりょう牛乳、たまご	にんにく、玉ねぎ、こんにやく、にんじん、キャベツ、いちご	599	24.9
18	月	春のちらし寿司 魚の西京味噌焼き かきたま汁	牛乳 こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな、とり肉、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、えのきたけ、ふき、長ねぎ、青な	658	31.3
19	火	★キムチチャーハン 春雨スープ ★サイダーパンチ	牛乳 こめ、むぎ、油、白ごま、ごま油、はるさめ、サイダー	牛乳、とり肉、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、はくさいキムチ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、コーン、チンゲンサイ、みかん、おうとう、パイン	619	20.2
21	木	【卒業・進級お祝いの行事食】 わかめごはん ★とりのから揚げ にらともやしの胡麻醤油 お祝いすまし汁	牛乳 こめ、むぎ、あげ油、白ごま、でんぷん	牛乳、とり肉、とうふ、なると、たきこみわかめ	にんじん、しょうが、にら、もやし、だいこん、長ねぎ、青な	642	27.0

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、「アモンド、かシューナツ、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。★マークは、6年生のリクエスト給食です。
 ☆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	559	623	703	23.6	26.2	29.2
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