

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	【ひなまつりの行事食・学びのエリア献立】 ちらし寿司 すまし汁 フルーツヨーグルトかけ	○ ★牛乳,とり肉,油あげ,とうふ, ★プレーンヨーグルト	こめ,むぎ,さとう,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう, なの花,長ねぎ,えのきたけ,青な, もも缶,りんご缶,みかん缶	584	19.6
4	月	ガーリックライス タンドリーチキン 野菜スープ	○ ★牛乳,ベーコン,とり肉, ★プレーンヨーグルト,ぶた肉	こめ,ロウカット玄米,油, じゃがいも	にんにく,しょうが,トマトピューレ, セロリー,たまねぎ,にんじん, キャベツ,粒コーン缶	598	24.4
5	火	ごはん さわらの塩こうじ焼き 白菜のピリ辛漬け 豚汁	○ ★牛乳,★さわら,刻みのり, ぶた肉,とうふ,油あげ, 赤みそ(辛),白みそ(辛)	こめ,さとう,ごま油,油,じゃがいも	はくさい,にんじん,しょうが, にんにく,ごぼう,こんにゃく, だいこん,長ねぎ	603	28.7
6	水	きんぴらドッグ ポークビーンズ 清美オレンジ	○ ★牛乳,★ビザチーズ,だいず, ぶた肉	★コッペパン,さとう,油, じゃがいも,こむぎこ	にんじん,ごぼう,にんにく, たまねぎ,トマトピューレ, 清美オレンジ	594	26.0
7	木	【とれたて村給食】 ★長崎県産さくらげ入りちやんぼん さつまいものごま団子	○ ★牛乳,ぶた肉,いか,★なると, とうにゅう	むし中華めん,ごま油,油, さつまいも,しらたまこ,さとう, こむぎこ,★白ごま,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干し椎茸,さくらげ, キャベツ,もやし,長ねぎ,青な	634	25.6
8	金	ひよこ豆のドライカレー さいころサラダ デコポン	○ ★牛乳,ぶた肉,だいずミート, ひよこめ	こめ,むぎ,油,こむぎこ, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ごぼう,★きゅうり, 粒コーン缶,デコポン	684	22.6
11	月	ひじきごはん ししゃもの南蛮焼き かきたま汁	○ ★牛乳,とり肉,ひじき,油あげ, ★ししゃも,とうふ,★たまご	こめ,油,さとう,あられふ,でんぶん	にんじん,干し椎茸,系こんにゃく, 長ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,青な	589	28.8
12	火	スープパゲッティ ポテのチーズ焼き はるみ	○ ★牛乳,ぶた肉,ベーコン, ★ビザチーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油, こむぎこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ, マッシュルーム,にんにく, ポイルトマト,トマトピューレ, パセリ,はるみ	602	24.6
13	水	きなこトースト ポトフ カラフルピクルス	○ ★牛乳,きなこ,とり肉, ウィンナー	★食パン,ソフトマーガリン, グラニューとう,油,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,かぶ,かぶの葉, だいこん,黄パプリカ	580	21.9
14	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 糸寒天入り海藻サラダ いちご	○ ★牛乳,とり肉,こうやどとうふ, ★たまご,海草ミックス, いとかんてん	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,油, ごま油	たまねぎ,にんじん, 冷凍グリーンピース,キャベツ, 粒コーン缶,★いちご	671	27.0
15	金	麦ごはん 四川豆腐 野菜の中華醤油和え	○ ★牛乳,ぶた肉,とうふ, なまわかめ	こめ,おしむぎ,油,さとう, でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん, 干し椎茸,長ねぎ,にら,キャベツ, 青な,もやし	604	24.8
18	月	【卒業お祝いの行事食】 古代米赤飯 鮭のマヨみそ焼き 野菜のからし和え お祝いすまし汁	○ ★牛乳,★鮭,白みそ(甘),とうふ, ★なると,なまわかめ	こめ,黒米,★黒ごま, マヨネーズ(卵不使用),さとう, ごま油	しょうが,もやし,青な,にんじん, だいこん,はくさい,長ねぎ	586	26.6
19	火	【リクエストメニュー】 みそラーメン 青のリビーンズポテト りんごシャーベット	○ ★牛乳,ぶた肉,赤みそ(辛), 白みそ(辛),だいず,あおさこ	むし中華めん,ごま油,油,でんぶん, じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,もやし,はくさい, 粒コーン缶,青な,長ねぎ, ★りんごシャーベット	649	25.7

※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。

※アレルギー対応のある食材に★をつけています。

◆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の村を通して購入した食材を使用しています。

※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。

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



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	550	614	692	22.7	25.1	28.0
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