

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)
1	金	ココア風味のセサミトースト ポトフ いちご	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, グラニューとう, 油, ジャがいも	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, さやいんげん, いちご	623	23.2
4	月	プルコギ丼 さいころサラダ ももタルト	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, ごま油, さとう, でんぷん, ジャがいも, さつまいも	牛乳, 牛肉	にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, キャベツ, しょうが, りんご, きゅうり, つぶコーン	670	21.7
5	火	スープスパゲッティ ビーンズオムレツ かんきつ類	○	スパゲッティ, 油, こむぎご, バター, ジャがいも, 卵不使用マヨネーズ	牛乳, とり肉, だいず, チーズ, たまご	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, かんきつ類	700	31.7
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, ジャがいも	牛乳, さかな (めだい), 赤みそ, 油あげ, 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	626	27.5
7	木	【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, とり肉, 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	648	28.3
8	金	きな粉揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	○	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, とり肉, ブレンヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, おうとう, バイン, みかん	627	23.8
11	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 (ぶり), 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
12	火	みそラーメン さつまいものごま団子 いちご	○	むしちゅうかめん, ごま油, 油, でんぷん, さつまいも, しらたまこ, さとう, 小麦粉, 白ごま, あげ油	牛乳, とり肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, もやし, つぶコーン, 長ねぎ, 青な	638	22.6
13	水	ごはん そばろふりかけ ししゃもの南蛮焼き 呉汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油	牛乳, とり肉, こうやどうふふんまつ, ししゃも, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ	しょうが, たけのこ, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 青な	608	29.0
14	木	カレーライス 海藻サラダ かんきつ類	○	こめ, むぎ, ジャがいも, 油, こむぎご, バター, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, 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, かんきつ類	654	19.6
15	金	【鉄分強化】 ミルクパン 煮こみハンバーグ ◆レンズ豆とマカロニのスープ	セの しみ クモ トの	ミルクパン, ソフトパンこ, ジャがいも, 油, さとう, ABCマカロニ	牛乳, カフェ・オ・レ, いちご・オ・レ, だいず, 牛ひき肉, とうふ, きなこ, たまご, ちょうりよう牛乳, とり肉, レンズまめ	オレンジジュース, りんごジュース, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	666	31.7
18	月	五目ちらし寿司 魚の塩焼き みそ汁 かき氷デザート	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま	牛乳, 油あげ, さかな (さけ), とうふ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, さやいんげん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	604	25.1
19	火	【卒業お祝いの行事食】 わかめごはん とりのから揚げ のりおひたし お祝いすまし汁 グレープゼリー	○	こめ, むぎ, 白ごま, でんぷん, あげ油, さとう	牛乳, たきこみわかめ, とりもも肉, のり, とうふ, いわいなると, なまわかめ	しょうが, えのきたけ, にんじん, キャベツ, だいこん, はくさい, ごぼう, 長ねぎ, 青な	623	24.4

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の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	572	639	721	23.5	26.0	29.1
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