

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、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、 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、 じゃがいも、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、じゃがいも、 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、ポイルトマト、 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、 じゃがいも	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、パイン、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、じゃがいも、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、 じゃがいも、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、かんびよう、 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