

3月の給食献立表

令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分相当量
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	3年生 給食なし ひなまつり	○	蒸しあなご たまご かつお削り節 鶏こま 生ワカメ 木綿豆腐 小豆	精白米 粒麦 三温糖 白ごま あられ麩 さとう 白玉粉 小麦粉	きゅうり さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな いちご	732 kcal 28.8 g 2.0 g
4	火	ごはん わかめのジュージュー 中華風なめこそスープ ★ジャンボ揚げぎょうざ [1-A] ★春雨サラダ [2-A,2-B]	○	生ワカメ ちりめんじゃこ 豚挽肉 木綿豆腐・しほり ポンレスハム せん切り 鶏こま 蒸しわかまぼこ たまご	精白米 粒麦 ごま油 ジャぱん 餃子の皮 油 緑豆はるさめ サラダ油 三温糖 でん粉	ねぎ しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ 干し椎茸 にんじん もやし きゅうり なめこ	763 kcal 27.5 g 2.4 g
5	水	★揚げパン (二色) [1-A,2-A,3-B] 生揚げといんげんのスープ パンパンジーサラダ	○	きな粉 脱脂粉乳 鶏成鶏肉胸白みそ 豚こま 生揚げ	オートミールパン 油 さとう グラニュー糖 アーモンド粉 三温糖 練りゴマ サラダ油 ごま油 白ごま 白すりごま	もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん 玉葱 さやいんげん	713 kcal 26.6 g 2.5 g
6	木	3年生 給食なし	○	ちりめんじゃこ ししゃも 20g 豚こま 細切りこんぶ かつお削り節 生ワカメ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ごま油 バター 油 マヨネーズ 白ごま サラダ油 じゃがいも	ごぼう 葉ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉葱 はくさい にはら	738 kcal 32.4 g 3.1 g
7	金	★清二中カレー [3-A] あさりのカリッとサラダ 季節のくだもの食べ比べ	○	鶏こま ひよこまめ あさり	精白米 粒麦 サラダ油 じゃがいも 白すりごま バター 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご キャベツ もやし きゅうり いちご	755 kcal 27.3 g 2.5 g
学習展示会 (給食はありません)							
10	月	菜の花ごはん とりどり汁 和風ハンバーグ 小松菜の磯和え	○	たまご ロースハム 豚ひき肉 木綿豆腐・しほり 大豆 牛乳 調理用 ひじき きざみのり 若鶏肉モモ 木綿豆腐 生ワカメ	精白米 粒麦 サラダ油 白ごま 生パン粉 三温糖	こまつな 葉ばな 玉葱 だいこん (葉なし) きゅうり もやし ごぼう にんじん ほんしめじ えのきたけ ねぎ	730 kcal 36.7 g 2.7 g
11	火	びっくりピザパン 豆乳入りコーンスープ フライドポテト コールスローサラダ	○	ベーコン ソーセージ(セミドライ) ピザチーズ 豚こま 豆乳 生クリーム(乳種)	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター サラダ油 じゃがいも 油 三温糖	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり にんじん グラムコロン(缶) ホールコロン(缶) こまつな	718 kcal 28.8 g 2.6 g
12	水	3年生 給食なし 岡山県	○	鶏こま 白みそ ひよこまめ まだこ 角切り かつお削り節 焼き竹輪 油揚げ	蒸し中華めん サラダ油 三温糖 白すりごま こんにやく きび	玉葱 もやし キャベツ りんご レモン しょうが にんにく きゅうり にんじん ブロccoli セロリー パセリ ごぼう だいこん) こまつな	653 kcal 31.1 g 2.8 g
13	木	ごはん 肉じゃが 鮭の甘みそ焼き ハリハリサラダ くだもの	○	ぎんざけ 白みそ ポンレスハム せん切り 豚こま かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも つきこんにやく	しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり 玉葱 たけのこ さやいんげん せとか	737 kcal 31.3 g 2.8 g
14	金	中華丼 ふわふわ豆腐スープ ★白玉ポンチ [2-A,2-B]	○	鶏こま イカ むきエビ M あさり うずら卵 木綿豆腐 たまご 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 ごま油 じゃがいも さとう 白玉粉	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 こまつな レモン みかん 缶 バイク ダイス 黄桃缶 ダイス パナナ りんご	789 kcal 34.4 g 3.1 g
17	月	★黒糖パンのフレンチトースト [3-A] 春野菜のホワイトシチュー レバーと大豆のマリアナソース	○	牛乳 調理用 豆乳 たまご 鶏こま 白いんげん豆 牛乳 調理用 生クリーム(乳種) 豚レバー 大豆	黒砂糖食パン 三温糖 バター 粉糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 油	セロリー にんじん 玉葱 たけのこ キャベツ さやいんげん しょうが(汁)	873 kcal 36.8 g 2.8 g
18	火	お赤飯 なめこのみそ汁 ★鶏のからあげ ごま和え いちごのとろりん寒天	○	ささげ 若鶏モモ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 粉寒天 豆乳 牛乳 調理用 生クリーム	もち米 精白米 黒ごま でん粉 米粉 油 白ごま 白すりごま 三温糖 さとう	にんにく しょうが(汁) キャベツ こまつな もやし にんじん なめこ にはら いちご	832 kcal 32.7 g 2.4 g
19	水	卒業式					
20	木	春分の日					
21	金	ごはん しぐれ煮 春のじゃがたまみそ汁 さごちの竜田揚げ しらすとわかめのおろし和え	○	豚小間 さわら しらす干し 生ワカメ 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 米粉 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん 玉葱	708 kcal 31.3 g 2.2 g
24	月	小松菜ツナピラフ 白菜とベーコンのスープ かぼちゃのキッシュ くだもの	○	まぐろ缶詰 ベーコン たまご 牛乳 調理用 豆乳 生クリーム ピザチーズ 鶏こま	バター 精白米 粒麦 オリーブ油 サラダ油 ソーダクラッカー	にんにく 玉葱 にんじん ほんしめじ こまつな 西洋かぼちゃ えのきたけ はくさい パナナ	720 kcal 26.3 g 2.4 g
25	火	修了式					
26	水	春休み					

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

★はリクエスト給食です。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。