

3月の給食献立表

令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
2	月	3年なし	[手作り]りんごど アールグレイのロールパン プロッコリーの ホワイトシチュー えび入りサラダ 果物	○	飲用牛乳 絹ごし豆腐 牛乳・調理用 鶏成鶏肉モモ ほたて 牛乳・調理用 生クリーム むきエビ	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 油 さとう はちみつ じゃがいも バター 米粉 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	りんご にんじん 玉葱 クリームコーン プロッコリー キャベツ きゅうり 赤たまねぎ 黄パプリカ トマト レモン きよみオレンジ	752 31.7 2.0	Kcal g g		
3	火		ちらしずし 野菜と塩昆布の浅漬け 手揉ぎのすまし汁 桜もち	○	飲用牛乳 うなぎ短冊 たまご 塩昆布 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 キャベツ にんじん かぶ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	773 31.0 2.6	Kcal g g		
4	水	3年なし	小松菜ツナピラフ フィッシュフライ はくさいのスープ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳 まぐろ缶詰 タイ 鶏こま ヨーグルト	バター 精白米 粒麦 オリーブ油 小麦粉 でん粉 生パン粉 乾パン粉 油	にんにく 玉葱 にんじん しめじ こまつな えのきたけ はくさい パインアップル 桃 桃缶 りんご 干しぶどう いちご	788 33.6 2.1	Kcal g g		
5	木		スパゲティーミートソース ひじきチーズサラダ ♥フライドポテト	○	飲用牛乳 牛挽肉 豚レバー 大豆 ひじき ダイスターズ	スパゲッティ オリーブ油 油 米粉 三温糖 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	765 29.4 2.4	Kcal g g		
6	金		菜の花ごはん 豚肉の塩こうじ焼き しらすとわかめのおろし和え とりどり汁	○	飲用牛乳 たまご ロースハム 豚切り身 しらす干し 生ワカメ かつお削り節 若鶏肉モモ 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 白ごま	こまつな 菜ばな にんにく しょうが キャベツ もやし たいこん ごぼう にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	712 35.0 2.7	Kcal g g		
7	土		♥清二中カレー(甘口) シーザーサラダ ♥抹茶ケーキ	○	飲用牛乳 若鶏肉モモ 粉チーズ たまご 牛乳・調理用	精白米 粒麦 油 白すりごま じゃがいも 米粉 小麦粉 三温糖 さとう バター 粉糖	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 黄パプリカ	833 25.9 2.5	Kcal g g		
9	月		振替								
10	火		胚芽パン 魚のチーズムニエル パンフキンサラダ ミネストローネスープ	○	飲用牛乳 サーモン 粉チーズ 鶏小間 レンズ豆	胚芽パン 小麦粉 乾パン粉 油 バター はちみつ オリーブ油 じゃがいも	西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰	768 38.1 2.9	Kcal g g		
11	水		中華丼 豆腐スープ キャンディポテト	○	飲用牛乳 豚こま イカ むきエビ あさり ほたて うずら卵 鶏こま 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 じゃがいも さつまいも さとう バター	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	744 34.4 2.7	Kcal g g		
12	木		ご飯 魚の甘みそ焼き こまつなのおかか和え 肉じゃが 果物	○	飲用牛乳 ぶり 白みそ おかか 豚こま かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 白ごま 油 じゃがいも つきこんにやく	しょうが こまつな もやし えのきたけ にんじん 玉葱 たけのこ さやいんげん せとか	765 34.7 1.9	Kcal g g		
13	金		♥黒糖パンのフレンチトースト 豆乳入りコンスープ レバーと大豆のマリアナソース 果物	○	飲用牛乳 牛乳・調理用 豆乳 たまご 豚こま 生クリーム 豚レバー 大豆	黒砂糖食パン 三温糖 バター 粉糖 油 でん粉	にんじん 玉葱 キャベツ しめじ クリームコーン ホールコーン こまつな しょうが ごぼう デコポン	726 32.4 2.5	Kcal g g		
16	月		生揚げ丼 春雨とわかめのスープ 果物	○	飲用牛乳 豚挽肉 豚レバー レンズまめ 赤みそ 生揚げ 鶏こま 生ワカメ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 ねぎ もやし こまつな いちご	804 33.6 2.8	Kcal g g		
17	火		ご飯 ぶりかけ ごまマヨししゃも じゃがいもと昆布の炒め物 かき玉汁	○	飲用牛乳 おかか ししゃも 豚こま 細切りこんぶ かつお削り節 生ワカメ 絹ごし豆腐 たまご	精白米 粒麦 白ごま マヨネーズ(卵無) 油 じゃがいも でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 こまつな	702 32.3 2.2	Kcal g g		
18	水		お赤飯 ♥鶏のからあげ ごま和え なめこといらのみそ汁	○	飲用牛乳 ささげ 若鶏モモ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ	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	にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん なめこ いら	754 31.1 2.4	Kcal g g		
19	木		卒業式								
20	金		春分の日								
23	火	3年なし	ご飯 しぐれ煮 巾着たまご 小松菜の磯和え 春のじゃがたまご汁	○	飲用牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ たまご ひじき きさみのり 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 スパゲッティ じゃがいも	しょうが ごぼう こまつな きゅうり も やし にんじん 玉葱	716 28.0 2.3	Kcal g g		
24	水	3年なし	ソースやきそば たことセロリのサラダ 白玉ボンチ	○	飲用牛乳 豚こま イカ むきエビ あさり ひよこめ まだこ 絹ごし豆腐	油 ごま油 蒸し中華めん 三温糖 さとう 白玉粉	にんじん 玉葱 もやし キャベツ きゅうり プロッコリー セロリー パセリ レモン マスカット 白桃缶 いちご りんご	728 23.8 2.8	Kcal g g		

☆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。

# 給食だより 3月号



令和8年2月27日  
江戸川区立清新第二中学校  
校長 西原 大  
栄養士 坂 茜

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。  
3年生は中学校で最後の給食ですね。ぜひ時々清新二中の給食のことを思い出して、  
バランスの良い食事やよく噛むこと等実践して元気で活躍してくださいね！応援しています。



## 1年間のふりかえりをしよう！

- 給食の前に手をきれいに洗えましたか？
- 給食の準備は素早く協力しておこなえましたか。
- 白衣等の着用や管理は正しく行えましたか。
- 食事の挨拶は心を込めて言えましたか。
- おはしを正しく使うことはできましたか。
- よく噛んで味わって食べられましたか。
- バランスのよい食事のとり方がわかりましたか。
- 自分に必要な量を考えて食べることができましたか。
- 地域でとれる食べ物を知ることができましたか。
- 行事食や郷土料理について知ることができましたか。
- 楽しい給食時間を過ごせましたか。

皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？

この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。できなかった項目は今後意識して行うようにしましょう。

楽しくおいしい給食時間の思い出がたくさんできていたらうれしいです。



1月に学校給食週間の一環で  
提供したメニューが好評だったので  
紹介します♪  
お家で作ってみてください。

### チキンチキンごぼう（3人分程度）

ごぼう	1/2本
にんじん	中 1/3本
鶏肉（2cm角程度）	400g程度
しょうが	適量
酒	適量
でんぷん	適量
米粉	適量
揚げ油	適量

#### <たれ>

しょうゆ	大きじ3
砂糖	小さじ2
みりん	大きじ3
酒	大きじ1

- ① ごぼうは斜め切りにする。その後水をつけてあくを抜き、水を切り粉をまぶし揚げる。
- ② 人参は太めのいちよう切りにし、茹でる。
- ③ 鶏肉は生姜と酒で下味をつけ、粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 調味料を煮立ててたれを作り①②③を加えてからめる。  
※家庭向けにアレンジしています。

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

