



令和7年度 3月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊

＜今月の給食目標＞ 1年間の食生活について反省しよう！



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類・たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
3月	【桃の節句献立】 鮭ちらし寿司	○	鶏肉と春野菜の煮物 いちごの桜餅	サケ 凍り豆腐 きさみのり 鶏こま	かまぼこ たまご 飲用牛乳 小豆	精白米 三温糖 白ごま じゃがいも 白玉粉	さとう サラダ油 こんにゃく 小麦粉	れんこん にんじん ごぼう かぶ	かんぴょう さやえんどう たけのこ ピート	干し椎茸 こまつな 玉葱 いちご	808 kcal 32.5 g 19.7 g 2.6 g	皿・・・ ご飯 大碗・・・ 煮物 ペロン・ デザート トレー・・・
4火	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 果物（清見オレンジ）	飲用牛乳 かつお節おなか 生揚げ	サバ 豚こま	精白米 三温糖 白ごま 練りごま こんにゃく	粒麦 でん粉 白すりごま サラダ油 さといも	しょうが にんじん ホールコーン はくさい もやし	菜ばな キャベツ ごぼう えのきたけ 清見オレンジ	こまつな かぶ だいこん ねぎ	745 kcal 33.1 g 24.1 g 2.2 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
5水	【みんなの給食(SDGs)】 (給食委員3年作成) ガーリックフランス	○	フライドチキン ★じゃが芋のバリバリサラダ 豆乳のコーンスープ	飲用牛乳 まぐろ缶詰 豆乳 調理用牛乳	若鶏モモ 粉チーズ 生クリーム	バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ソフトフランスパン	オリーブ油 でん粉 三温糖 コーンスターチ	にんにく キャベツ にんじん もやし クリームコーン	パセリ ホールコーン こまつな 西洋かぼちゃ	しょうが きゅうり 玉葱	828 kcal 30.6 g 42.9 g 2.7 g	皿・・・ パン・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
6木	【世界の料理・台湾】 魯肉飯(肉の甘辛丼)	○	茶葉蛋(卵の茶葉煮) 炒豆腐(豆苗炒め) ビーフンスープ 果物(パイナップル)	豚こま 飲用牛乳	凍り豆腐 たまご	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	粒麦 でん粉 ごま油 ピーフン	にんにく 玉葱 グリーンピース トウモロコシ キャベツ	しょうが たけのこ もやし ホールコーン パインアップル	干し椎茸 にんじん こまつな 黒きくらげ	802 kcal 30.8 g 28.6 g 3.0 g	皿・・・ 丼・卵 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 炒め物 トレー・・・ 果物
7金	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ まわかめと切り干しのしゃきしゅきしゅき 根菜のみそ汁	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 大豆 たまご ハム 白みそ	かつお節おなか 鶏ひき肉 木綿豆腐 まわかめ 油揚げ 赤みそ	精白米 ごま油 白ごま でん粉 じゃがいも	粒麦 三温糖 生パン粉 サラダ油 こんにゃく	こまつな にんじん キャベツ ごぼう ぶなしめじ 切干しいんげん	しょうが にんじん もやし だいこん ねぎ	玉葱 きゅうり 干し椎茸 はくさい	824 g 34.1 g 28.4 g 2.6 g	皿・・・ つくね・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
10月	★ジャージャー麺	○	大豆もやしの中華和え 油条(中華揚げパン)	豚ひき肉 大豆 豆みそ まわかめ	凍り豆腐 赤みそ 飲用牛乳 姫ちくわ	蒸し中華めん ごま油 でん粉 強力粉 さとう	サラダ油 三温糖 白ごま 小麦粉	しょうが にんじん こまつな キャベツ	にんにく 干し椎茸 もやし きゅうり	玉葱 たけのこ 大豆もやし	767 kcal 33.7 g 29.0 g 2.8 g	皿・・・ 麺 小碗・・・ 和え物 ペロン・ デザート トレー・・・
11火	ご飯	○	★鮭のマヨしょうゆ焼き ひじきとハムの和え物 呉汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳 ひじき 油揚げ 豆乳	サケ ハム 大豆 白みそ	精白米 マヨネーズ ごま油 サラダ油 こんにゃく	粒麦 三温糖 白ごま さといも	ホールコーン きゅうり ごぼう ぶなしめじ	キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう	もやし こまつな 干し椎茸 清見オレンジ	779 kcal 34.6 g 28.0 g 2.1 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
12水	手作りごまチーズパン	○	チキンサラダ スパイシーポテト ★ABCスープ 果物(バナナ)	木綿豆腐 飲用牛乳 ベーコン	ダイスターズ 若鶏モモ 大豆	強力粉 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも アルファベットマカロニ	さとう 白ごま アーモンド	ホールコーン にんじん 玉葱 バナナ	キャベツ こまつな ぶなしめじ	もやし にんにく トマト缶詰	807 kcal 31.9 g 32.1 g 3.0 g	皿・・・ パン・ポテト 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
13木	ご飯 のりとあさりのつくだ煮	○	★五目卵焼き こんにゃくと根菜の味噌煮 あんかけ汁	焼きのり 飲用牛乳 まわかめ たまご 赤みそ わかめ	あさり 鶏ひき肉 木綿豆腐 さつま揚げ 豚こま	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま じゃがいも あられ麺	粒麦 水あめ つきこんにゃく こんにゃく でん粉	干し椎茸 こまつな ごぼう えのきたけ	にんじん れんこん ぶなしめじ	玉葱 だいこん はくさい	754 kcal 34.0 g 22.5 g 2.8 g	皿・・・ 卵・煮物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
14金	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ 果物(デコボン)	鶏ひき肉 イカ 飲用牛乳 大豆	エビ まぐろ缶詰 豚レバー ベーコン	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	粒麦 バター 三温糖 白ごま	玉葱 にんじん かぶ マッシュルーム ホールコーン	パセリ ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ デコボン	759 kcal 31.5 g 23.0 g 2.8 g	皿・・・ ご飯・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
17月	ご飯	○	ししゃもスティック揚げ 炒合菜 チンゲン菜の中華スープ	飲用牛乳 豚こま まわかめ	ししゃも 木綿豆腐	精白米 春巻きの皮 サラダ油 ごま油	粒麦 小麦粉 はるさめ じゃがいも	にんにく もやし しょうが キャベツ ねぎ チンゲンツァイ	しょうが キャベツ こまつな 黄桃缶	もやし だいこん	801 kcal 34.3 g 23.7 g 1.9 g	皿・・・ 小魚・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ スープ トレー・・・
18火	【卒業祝い・セレクトA】 赤飯	○	鱈の照り焼き キャベツと油揚げの和え物 祝いかまぼこのすまし汁 ★おかしな目玉焼き(セレクトA)	小豆 ぶり 油揚げ かまぼこ 乳酸菌飲料	飲用牛乳 わかめ 絹ごし豆腐 粉寒天	もち米 黒ごま でん粉 練りごま	精白米 三温糖 白すりごま	しょうが にんじん はくさい	キャベツ こまつな 黄桃缶	もやし だいこん	808 kcal 33.7 g 25.0 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ デザート
	【卒業祝い・セレクトB】 赤飯	○	鱈の照り焼き キャベツと油揚げの和え物 祝いかまぼこのすまし汁 紅白寒天(セレクトB)	小豆 ぶり 油揚げ かまぼこ 調理用牛乳	飲用牛乳 わかめ 絹ごし豆腐 粉寒天	もち米 黒ごま でん粉 練りごま	精白米 三温糖 白すりごま さとう	しょうが にんじん はくさい クランベリージュース	キャベツ こまつな いちご	もやし だいこん	785 kcal 34.6 g 26.0 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ デザート
21金	【郷土料理・愛知県】 味噌煮込みうどん	○	天むす 小松菜とワカメの和え物 果物2種盛り(りんご・苺)	鶏こま かまぼこ うすら卵 板のり たまご まぐろ缶詰	油揚げ 豆みそ 飲用牛乳 エビ わかめ 粉かつお	冷凍うどん 精白米 小麦粉	三温糖 白ごま サラダ油	にんじん ぶなしめじ こまつな りんご	だいこん えのきたけ キャベツ いちご	ごぼう ねぎ もやし	781 kcal 34.9 g 27.5 g 2.7 g	皿・・・ ご飯・和え物 大碗・・・ 麺 ペロン・ 果物2種 トレー・・・
24月	豆腐とえびのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	豚こま あさり 飲用牛乳 粉寒天 豆乳	エビ 木綿豆腐 ハム 調理用牛乳	精白米 三温糖 ごま油 白ごま さとう	粒麦 でん粉 はるさめ サラダ油	しょうが にんじん はくさい もやし	にんにく たけのこ こまつな きゅうり	干し椎茸 玉葱 キャベツ いちご	753 kcal 30.6 g 19.4 g 2.1 g	皿・・・ 丼 ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g
●今月の平均摂取量…エネルギー792kcal/たんぱく質32.6g/脂質27.5g/塩分2.8g

★印は各クラスのクエスト1位に選ばれた献立です。詳しくは給食だより(12月号)をご覧ください。