

3月の献立表

令和7年度

江戸川区立松江第三中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | おもな材料 | | | エネルギー(kcal) タンパク質(g) | チェック欄 |
|-----|---|----|--|---|--|-------------------------|--|
| | | | あか(血や肉になる) | きいろ(熱や力になる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 2月 | ご飯 かにたま ピリ辛野菜炒め 貝だくさんみそ汁 | | 鶏肉、かに風味かまぼこ、たまご、豚肉、赤みそ、生揚げ、白みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、こんにゃく | ねぎ、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根、ねぎ | 696kcal 31.8g | 3月の給食目標 1年間の反省をしよう |
| 3火 | ちらしずし 野菜と生揚げの煮物 ひなまつりゼリー | | こんぶ、たまご、えび、のり、鶏肉、大豆、生揚げ、かまぼこ、粉寒天、豆乳、牛乳 | 米、砂糖、油、砂糖、こんにゃく | にんじん、干し椎茸、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、大根、こまつな、クランベリージュース | 712kcal 29.8g | ひな祭り献立 3月3日はひな祭りです。この日は、女の子の成長と幸せを願ってお祝いします。 |
| 4水 | みそラーメン きびなごのから揚げ 小松菜おから | | 豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、鶏肉、おから、きびなご、牛乳 | 中華めん、ごま油、油、白ごま、砂糖、でん粉 | にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、コーン、こまつな、にんじん、干し椎茸 | 707kcal 33.5g | きびなごの“きび”には、鹿児島県の方で帯(おび)の意味があり、体に青と銀色の帯のような模様が入っています。骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです。 |
| 5木 | ツナビーンズドック 海藻サラダ ABCスープ | | まぐろ缶詰、白いんげん豆、チーズ、海藻ミックス、鶏肉、牛乳 | パン、マヨネーズ(卵無)、油、ごま油、白ごま、マカロニ | 玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、こまつな | 736kcal 30.0g | ABCスープは、昭和50年代に、群馬県桐生市の給食で提供されたのが始まりだそうです。アルファベットを探しながらいただきますよ！ |
| 6金 | フルコギ丼 または ねぎ塩豚丼 けんちん汁 おとうふドーナツ または サーターアUNDERギー | | 豚肉、こんぶ、豆腐、油揚げ、豆腐、牛乳 | 米、油、ごま油、でん粉、白ごま、こんにゃく、さといも、米粉、砂糖、油 | にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、ごぼう、にんじん、干し椎茸、大根 | 814kcal 31.3g | ～えらんでランチ～ 今年3回目のえらんでランチは、2年生の給食委員が献立を考えました。お楽しみに！ |
| 9月 | ツナピラフ レンズ豆のトマトシチュー 白玉豆乳ソース | | まぐろ缶詰、豚肉、レンズ豆、豆乳、牛乳 | 油、米、砂糖、じゃがいも、米粉、白玉粉、砂糖、コーンスターチ | 玉葱、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、セロリ、トマト缶、こまつな | 756kcal 26.8g | 今日から班隊形で給食がスタートです！一人ひとりが思いやりの気持ちを持って、楽しい給食の時間を過ごしましょう！ |
| 10火 | ご飯 鯖の西京焼き 切干大根のかりぼり和え 肉じゃが | | さわか、白みそ、青大豆、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、油、じゃがいも、つきこんにゃく | 切干大根、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱、グリーンピース | 790kcal 37.4g | 西京焼きは、京都の郷土料理です。西京味噌と呼ばれる甘めの白味噌に魚や肉の切り身を漬け込んで焼いて作ります。 |
| 11水 | 八宝めん じゃがいも中華風ごま和え フルーツミックスゼリー | | 豚肉、イカ、えび、あさり、ハム、粉寒天、牛乳 | 蒸し中華めん、油、ごま油、砂糖、でん粉、じゃがいも、油、砂糖、白ごま | にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、はくさい、たけのこ、こまつな、きゅうり、りんごジュース、みかん缶、パイン缶、黄桃缶 | 713kcal 33.9g | 背筋を伸ばしたり、食器に手を添えたりして食べている姿は、見ていてとても気持ちが良いですね！良い姿勢を心がけましょう。 |
| 12木 | ご飯 ポークストロガノフ カレーポテトサラダ フルーツヨーグルト | | 豚肉、生クリーム、ヨーグルト、牛乳 | 米、油、米粉、砂糖、バター、じゃがいも、砂糖 | にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、コーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶 | 835kcal 25.5g | ストロガノフはロシアの伝統的な料理で、1600年代に貴族のストロガノフ家で誕生しました。 |
| 13金 | エビチリ丼 昆布のサラダ ビーフンスープ | | イカ、えび、こんぶ、鶏肉、わかめ、牛乳 | 米、でん粉、油、砂糖、ビーフン、ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、大根、きゅうり、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな | 748kcal 27.7g | 今年もエビチリ丼がリクエスト給食にランクイン！えびの仲間は世界中で2400種類ほど生息しており、給食では主に世界で最も養殖されている「パナメイエビ」を使っています。 |
| 16月 | 親子丼 五目みそ汁 大学芋 | | 鶏肉、たまご、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳 | 米、砂糖、でん粉、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、油、さつまいも、砂糖、黒ごま | 干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、ごぼう、大根、はくさい、ねぎ | 876kcal 35.7g | リクエスト給食デザート部門では、キャラメルポテトに続き、さつまいもを使った大学芋がランクイン！今年のさつまいもは、とっても甘いですね！ |
| 17火 | 赤飯 鶏肉のから揚げ おろしポン酢ソース カリカリサラダ ずまし汁 いちご | | ささげ、鶏肉、くきわかめ、こんぶ、豆腐、わかめ、かまぼこ、牛乳 | もち米、米、黒ごま、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、ごま油 | しょうが、大根、レモン、もやし、キャベツ、コーン、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ、えのきたけ、こまつな、いちご | 780kcal 30.3g | 卒業お祝い献立 3年生は18日が、最後の給食です。お赤飯でお祝いしましょう。 |
| 18水 | カレーライス やさしいチップス 抹茶ケーキ | | 豚肉、ひよこ豆、豆腐、豆乳、おから、牛乳 | 米、油、じゃがいも、砂糖、米粉、さつまいも、油、マーガリン(乳不使用)、甘納豆(あずき)、粉糖 | 玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、れんこん、かぼちゃ | 912kcal 28.7g | ヨーグルトは牛乳から作られる発酵食品です。牛乳が苦手という人は、カルシウムの補給としてヨーグルトを食べるのもいいですね。 |
| 23月 | キムチチャーハン いーとポトの卵 揚げ 豆腐と春雨のスープ | | たまご、豚肉、豚レバー、豚肉、豆腐、わかめ、牛乳 | 米、油、白ごま、でん粉、じゃがいも、油、ごま油、緑豆はるさめ | にんじん、はくさいキムチ、こまつな、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、チンゲン菜 | 732kcal 30.8g | プラスチックゴミは、自然分解しにくさが原因で、環境に悪影響を与えることが心配されています。プラスチックゴミ削減に向けて、ストローを使わずに牛乳を飲みましょう！ |
| 24火 | コッペパン インド煮 白身魚のピザソース焼き りんご | | 豚肉、さつまいも、うすら卵、たら、チーズ、牛乳 | パン、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、オリーブ油 | 玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト缶、ぶなしめじ、コーン、ピーマン、りんご | 794kcal 42.8g | 1、2年生は今年度最後の給食です。春休みもバランスの良い食事を忘れずに！ |

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん
(愛知県)

いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)

ひちぎり
(京都府)

oiri
(鳥取県)

からすみ
(岐阜県)

くじらもち
(山形県)

金花糖
(石川県金沢市)

うすまきもち
(香川県)