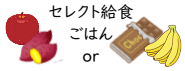
令和8年　3月　献立表

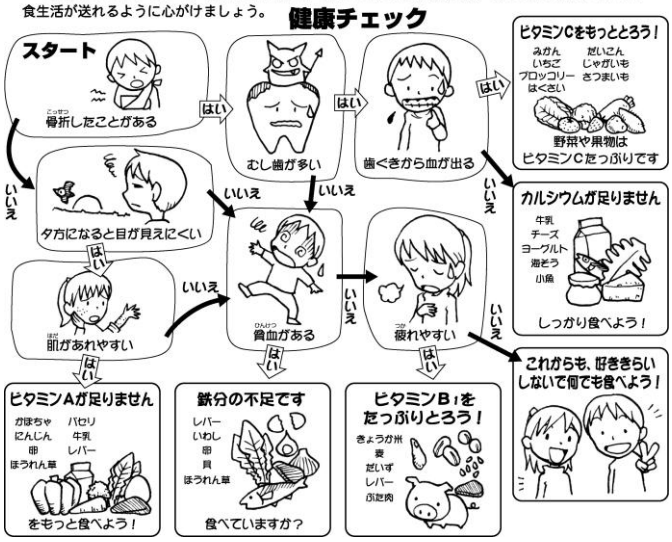
令和 8年 2月27日
江戸川区立鹿本中学校
校 長　松山 浩行
栄養士　西原 美和

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ 清見オレンジ(1/6)	★飲用牛乳,豚こま,生揚げ,赤みそ,★ししゃも,★たまご,冷凍わかめ	精白米,粒麦,油,きび糖,ごま油,でん粉,米粉,すりごま,油,じゃがいも,ワンタンの皮,白ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,キャベツ,ねぎ,こまつな,玉葱,清見オレンジ	765 kcal 31.4 g 24.8 g 2.8 g
3 火	桃の節句 ちらし寿司	○	鯛の塩焼き あさりと鶏肉の潮汁 桃といちごの寒天	鶏肉,★たまご,焼きのり,★飲用牛乳,まだい,鶏こま,あさり,木綿豆腐,粉寒天	精白米,粒麦,きび糖,白ごま,油	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう,だいこん,こまつな,★ネクター,★黄桃缶,いちご	786 kcal 37.4 g 20.8 g 2.7 g
4 水	焼きうどん	○	じゃがタコ揚げ もずくのかきたまスープ 三色白玉フルーツ	豚こま,★姫ちくわ,かつお節,★飲用牛乳,まだこ,あおさ,絹ごし豆腐,もずく,★たまご	うどん,じゃがいも,でん粉,小麦粉,油,白玉粉,きび糖	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ピーマン,しょうが(甘酢漬),葉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな,いちご,ﾊﾟｲﾝ缶,みかん缶	720 kcal 32.3 g 26.1 g 3.1 g
5 木	世界の料理 韓国 ビビンバ丼	○	ヤンニョムチキン トック入りキムチスープ	豚挽肉,★たまご,★飲用牛乳,鶏手羽元,豚こま,くきわかめ,わかめ,めかぶわかめ	精白米,粒麦,きび糖,油,ごま油,でん粉,油,きび糖,白ごま,トック	しょうが,生ぜんまい(ゆで),たけのこ(水煮),にんじん,大豆もやし,こまつな,にんにく,はくさい,だいこん,にら,ねぎ,えのきたけ	838 kcal 35.2 g 33.0 g 3.2 g
9 月	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ(1/6)	★飲用牛乳,サバ,ボンレスハム,かつお節おかか,豚こま,生揚げ	精白米,粒麦,きび糖,ごま(ねり),でん粉,白ごま,白すりごま,油,板こんにゃく,さといも	しょうが,菜ばな,こまつな,にんじん,キャベツ,だいこん,ﾎｰﾙｺｰﾝ,ごぼう,かぶ,はくさい,えのきたけ,ねぎ,清見オレンジ	747 kcal 33.6 g 24.1 g 2.3 g
10 火	二色揚げパン (うぐいす･メープル)	○	肉団子中華スープ もやしと小松菜のツナツナ中華和え バナナ(1/2)	うぐいす豆,★飲用牛乳,★うずら卵(水煮),豚挽肉,まぐろ油漬,米みそ	コッペパン,きび糖,メープルシロップ,生パン粉,ごま油,白ごま,油	干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,玉葱,はくさい,ねぎ,こまつな,もやし,しょうが,にんにく,バナナ	795 kcal 28.0 g 32.2 g 3.1 g
11 水	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 デコポン(1/6)	鶏ひき肉,★むきエビ,イカ,まぐろ油漬,★飲用牛乳,豚レバー　一口大,大豆(国産),ベーコン　短冊	精白米,粒麦,油,バター,でん粉,油,きび糖,じゃがいも,白ごま	玉葱,マッシュルーム,パセリ,しょうが,にんじん,ブロッコリー,ホールｺｰﾝ,キャベツ,かぶ,かぶ,こまつな,デコポン	759 kcal 31.5 g 23.0 g 2.8 g
12 木	ごはん	○	イカの立田揚げ ごぼうのごまマヨ和え 具沢山豆乳味噌汁 たんかん	★飲用牛乳,イカ,大豆(国産),油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,豆乳	精白米,押麦,でん粉,油(米),きび糖,マヨネーズ(卵無し),白ごま,白すりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん,ねぎ,こまつな,たんかん	769 kcal 33.3 g 21.9 g 2.6 g
13 金	セレクト給食 ごはん or 	○	ビーフシチュー 玉葱とベーコンのスープ さつま芋とりんごのタルト チョコバナナタルト	牛こま,生クリーム,★飲用牛乳,ベーコン,牛乳･調理用,★たまご	オリーブ油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,精白米,粒麦,さつまいも,きび糖,★タルト	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,トマト,トマトジュース,レタス,ﾎｰﾙｺｰﾝ,パセリ,りんご	864 kcal 21.1 g 35.9 g 2.4 g
16 月	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 茎わかめと切り干し大根の和え物 根菜のみそ汁	★ちりめんじゃこ,かつお節　おかか,★飲用牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産),木綿豆腐★たまご,冷凍茎わかめ,ボンレスハム　せん切り,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,ごま油,きび糖,白ごま,生パン粉,でん粉,油,じゃがいも,こんにゃく	こまつな,しょうが,玉葱,にら,にんじん,切干しだいこん,きゅうり,キャベツ,もやし,干し椎茸,ごぼう,だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	823 kcal 34.1 g 28.2 g 2.6 g
17 火	パンカップグラタン	○	じゃがいものバターソテー ビーンズトマトスープ バナナ(1/2)	鶏成鶏肉,牛乳･調理用,脱脂粉乳,ピザチーズ,★飲用牛乳,ベーコン,鶏こま,大豆(国産),ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾)	胚芽パン,油,小麦粉,じゃがいも,バター	にんじん,玉葱,こまつな,にんにく,トマト(ホール),バナナ	855 kcal 41.4 g 27.8 g 2.7 g
18 水	卒業おめでとう! 3年リクエスト お祝い梅桜ごはん	○	鶏と砂肝のから揚げ 三色ごま和え 菜の花お祝いすまし汁 いちご	★飲用牛乳,鶏成鶏肉モモ,砂肝,鶏こま,かつお削り節,★蒸しかまぼこ,木綿豆腐,生ワカメ,枝豆	白ごま,精白米,押麦,でん粉,米粉,油,きび糖	カリカリ梅,しょうが,にんにく,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,なばな,ねぎ,いちご	721 kcal 30.8 g 25.7 g 2.0 g
23 月	郷土料理 神奈川 サンマーメン	○	横浜ジャンボしゅうまい わかさぎとごまの甘がらめ たんかん	豚こま,★うずら卵(水煮),★飲用牛乳,豚挽肉,大豆(国産),★たまご,★むきエビ★わかさぎ	中華めん,さとう,ごま油,でん粉,ｼﾞｬﾝﾎﾞ焼売の皮,水あめ,白ごま(いり)	はくさい,たけのこ(水煮),こまつな,玉葱,黒きくらげ(乾),にんじん,もやし,にんにく,しょうが,グリンピース,たんかん	786 kcal 48.0 g 32.2 g 3.0 g
24 火	ごはん	○	マスのフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコポン(1/6)	★飲用牛乳,マス,★たまご,まぐろ油漬け,油揚げ,赤みそ,白みそ,冷凍わかめ	精白米,粒麦,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油,きび糖,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,玉葱,だいこん,えのきたけ,デコポン	712 kcal 21.6 g 21.5 g 2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう！

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっていいほど生活習慣病（糖尿病・心臓病・高血圧・がん）にかかりやすくなります。
下の項目で１年間をふり返り、できたと思ったら□にチェック！

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。