



3月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食&ふりかけ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【ひな祭り献立】 菜花と鮭のちらし寿司	○	揚げ大豆と茎わかめのサラダ すまし汁 小豆と抹茶のケーキ	鮭,★たまご,のり,大豆, 茎わかめ,ツナ,わかめ, かまぼこ,小豆,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖, 大豆油,片栗粉,じゃが芋, ごま油,バター,小麦粉	人参,干し椎茸,れんこん, かんぴょう,菜ばな, 胡瓜,小松菜,キャベツ,ねぎ	832 kcal 31.6 g 25.1 g 3.4 g
4火	こぎつねごはん	○	ししゃものカレー揚げ じゃが芋と野菜の和えもの 鶏団子のすまし汁	鶏肉,油揚げ,★ししゃも, 豆腐,レンズ豆,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,片栗粉,じゃが芋, 小麦粉	人参,ごぼう,小松菜, キャベツ,玉葱,生姜, しめじ,白菜,みずな	733 kcal 33.9 g 26.8 g 3.2 g
5水	ツナカレーチーズトースト	○	フレンチポテトサラダ コンソメジュリエヌ オレンジ	レンズ豆,ツナ,チーズ, ★ベーコン,★豚肉,牛乳	食パン,大豆油,砂糖, 片栗粉,じゃが芋	にんにく,生姜,玉葱, パセリ,キャベツ,人参, 小松菜,オレンジ	655 kcal 28.0 g 27.9 g 2.9 g
6木	夕焼けごはん	○	さばの味噌煮 和風わかめサラダ なめこ豆腐のみそ汁	粉寒天,さば,みそ, わかめ,豆腐, 油揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖, 片栗粉,ごま,大豆油	人参,生姜,キャベツ, 小松菜,白菜,もやし, なめこ,ねぎ	679 kcal 32.5 g 26.0 g 3.1 g
7金	四川豆腐丼	○	茎わかめと春雨の中華和え ツナポテ粉ふきいも	★豚肉,大豆,豆腐, 茎わかめ,ツナ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,片栗粉,ごま油, 緑豆春雨,ごま,じゃが芋	生姜,にんにく,ねぎ, たけのこ,人参,白菜, 小松菜,キャベツ, もやし,パセリ	743 kcal 31.0 g 25.5 g 2.7 g
10月	【東京都平和の日献立】 さつま芋ごはん	○	魚のさざれ焼き いろいろ野菜のしょうゆ和え すいとん汁	鮭,チーズ,わかめ, 鶏肉,油揚げ,牛乳	ごはん,もち米,さつま芋, ごま,マヨネーズ(卵無), パン粉,砂糖,大豆油, じゃが芋,小麦粉,片栗粉	パセリ,人参,キャベツ, 胡瓜,大根,小松菜,ねぎ	756 kcal 33.9 g 24.9 g 3.0 g
11火	麦ごはん ナッツごぼう	○	お好焼き風卵焼き キャベツと胡瓜のあえもの こづゆ(福島県の郷土料理)	粉寒天,★豚肉,★イカ, ★たまご,かつお節,鶏肉, あおのり,ほたて,鶏肉, 豆腐,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, 大豆油,★カシューナッツ, ★アーモンド,ごま,砂糖, マヨネーズ(卵無),しらたき, 里芋,麩	ごぼう,人参,玉葱, キャベツ,紅生姜,胡瓜, ブロッコリー,干し椎茸,えのき, たけのこ,大根,ぜんまい, みつば,きくらげ	747 kcal 29.6 g 25.7 g 3.1 g
12水	ごまごはん	○	ツナコロケ おほかサラダ もやしと油揚げのみそ汁	粉寒天,ツナ,★たまご, 生揚げ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま, 大豆油,じゃが芋,小麦粉, パン粉,砂糖	玉葱,人参,小松菜, キャベツ,もやし, えのき,ねぎ	764 kcal 26.0 g 26.4 g 2.7 g
13木	【3年生卒業おめでとう リクエスト献立4days】 鶏からカレーライス	○	りんごとキャベツのサラダ いちご	★豚肉,レンズ豆, 鶏肉,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, バター,小麦粉,米粉, 片栗粉,砂糖	生姜,にんにく,玉葱, 人参,キャベツ,胡瓜, ★りんご,いちご	733 kcal 26.7 g 26.3 g 2.4 g
14金	【3年生卒業おめでとう リクエスト献立4days】 ジャージャー麺	○	大きな揚げ餃子 オレンジ寒天フルーツポンチ	★豚肉,大豆,みそ, 粉寒天,牛乳	大豆油,★カシューナッツ, 砂糖,ねりごま,ごま,片栗粉, ★中華めん,ごま油, 小麦粉,★餃子の皮	にんにく,生姜,玉葱,人参, 干し椎茸,ねぎ,キャベツ, もやし,小松菜,にら, オレンジ果汁,ナタデココ, みかん,★パイン,黄桃	868 kcal 35.0 g 33.1 g 3.1 g
17月	【3年生卒業おめでとう リクエスト献立4days】 豚キムチチャーハン	○	レバーの唐揚げアーモンドがらめ 酸辣湯(サンラータン) サングリアポンチ	粉寒天,★たまご, ★豚肉,★豚レバー, 鶏肉,生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, ごま油,片栗粉, ★アーモンド,緑豆春雨,砂糖	にんにく,白菜キムチ,ねぎ, にら,生姜,玉葱,人参,もやし, 干し椎茸,小松菜, オレンジ果汁,ぶどう果汁, みかん,★パイン,黄桃	822 kcal 36.2 g 27.7 g 3.7 g
18火	【3年生卒業おめでとう リクエスト献立4days】 きな粉揚げパン	○	焼肉サラダ ポトフ ミルク寒天いちごソース	きな粉,★豚肉,茎わかめ, 鶏肉,アガー,豆乳,牛乳	パン,大豆油,砂糖, ごま油,ごま, コーンスターチ	にんにく,キャベツ,胡瓜, 小松菜,もやし,人参,大根, 玉葱,セロリ,しめじ, さやいんげん,いちご	685 kcal 28.8 g 31.8 g 2.0 g
21金	ツナポテマヨトースト	○	スープカレー チーズキャベツサラダ	ツナ,チーズ,たら, ひよこ豆,レンズ豆, ★うずら卵,牛乳	食パン,じゃが芋, マヨネーズ(卵無),小麦粉, 大豆油,砂糖	コーン,パセリ,にんにく, 生姜,玉葱,人参,南瓜, トマト,キャベツ,胡瓜,小松菜	762 kcal 32.7 g 37.3 g 2.8 g
24月	【大分県の学校給食献立】 わかめご飯	○	鶏のから揚げネギソース 野菜のしらすたくあん和え 別府地獄鍋	わかめ,粉寒天,鶏肉, しらす干し,★豚肉, 揚げボール,豆腐, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま, 小麦粉,片栗粉,大豆油, 砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ,キャベツ, 人参,たくあん,椎茸,白菜, 白菜キムチ,にら	741 kcal 35.1 g 26.8 g 3.5 g

アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合などにより、献立は変更になる場合があります。