



3月のこんだて

江戸川区立小岩第二中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	【ひな祭り献立】 菜花と鮭のちらし寿司	○	揚げじゃがと野菜ごま和え かまぼこと野菜のすまし汁 小豆と抹茶のケーキ	★さけ,★卵,のり,牛乳, わかめ,★かまぼこ,★小豆	米,粒麦,三温糖,なたね油, 大豆油,じゃが芋,ごま, ごま油,上白糖,さと芋 バター,小麦粉	人参,干し椎茸,れんこん, かんぴょう,菜ばな, 小松菜,キャベツ,ねぎ	799 kcal 28.4 g 22.7 g 3.5 g
4月	シーフードピラフ	○	ツナポテトオムレツ ABCミネストローネ せとか	★ベーコン,★イカ,★エビ, 牛乳,★ツナ,チーズ, ★卵,鶏肉	米,粒麦,バター, なたね油,じゃが芋, マヨネーズ(卵無),マカロニ	人参,玉葱,コーン, グリンピース,セロリー, キャベツ,トマト,せとか	760 kcal 34.7 g 29.6 g 3.1 g
5火	キーマカレーライス	○	コンソメジュリエヌ キャンディポテト	粉寒天,大豆,鶏肉, 牛乳,★ベーコン,★豚肉	米,粒麦,バター,なたね油, じゃが芋,小麦粉,さつま芋, 大豆油,水あめ,上白糖	にんにく,生姜,セロリー, 玉葱,人参,トマト, 干しぶどう,グリンピース, キャベツ,いんげん,パセリ	839 kcal 26.0 g 23.5 g 2.4 g
6水	フィッシュバーガー	○	カレー粉ふきいも カシューナッツサラダ フルーツタピオカオレンジポンチ	★ホキ,チーズ,牛乳	パン,大豆油,小麦粉, パン粉,なたね油,じゃが芋, ★カシューナッツ, 上白糖,タピオカ	キャベツ,パセリ,★胡瓜, 小松菜,パプリカ,玉葱, ナタデココ,★もも,みかん, ★バイン,オレンジ果汁	738 kcal 32.5 g 23.9 g 2.4 g
7木	麦ごはん かりかり大豆の甘辛ふりかけ	○	豚レバー唐揚げのゴマがらめ 金時豆とツナと野菜の和え物 のっぺい汁	粉寒天,大豆,牛乳, ★豚レバー,金時豆,★ツナ, ★豚肉,生揚げ	米,粒麦,大豆油,片栗粉, 三温糖,ごま,上白糖, なたね油,こんにゃく, じゃが芋	にんにく,生姜,人参, 小松菜,キャベツ, コーン,大根,ごぼう	893 kcal 37.7 g 30.4 g 2.7 g
8金	【3年5組の卒業リクエスト】 カルボナーラ風クリームパスタ	○	りんごとキャベツのサラダ ABCスープ 桃ゼリー	★ベーコン,牛乳,豆乳, 生クリーム(乳),チーズ, ★豚肉,アガー	スパゲッティ,オリーブ油, なたね油,米粉, 上白糖,マカロニ	にんにく,玉葱,人参, しめじ,エリンギ,小松菜, キャベツ,★胡瓜,★りんご, トマト,★もも果汁	832 kcal 29.4 g 36.9 g 3.2 g
11月	【東京都平和の日献立】 さつまいもごはん	○	ししゃもの二色揚げ きんぴらごぼう すいとん汁	牛乳,★ししゃも,青のり, 鶏肉,油揚げ	米,もち米,さつま芋,ごま, 片栗粉,大豆油,ごま油, しらたき,三温糖,なたね油, じゃが芋,小麦粉	人参,ごぼう,いんげん, とうがらし,大根,ねぎ	726 kcal 29.9 g 21.2 g 2.9 g
12火	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜と茎わかめのごまあえ 肉団子と野菜のすまし汁 清見オレンジ	○	さばのみそ煮 小松菜と茎わかめのごまあえ 肉団子と野菜のすまし汁 清見オレンジ	粉寒天,牛乳,★さば, みそ,★ハム,茎わかめ, 生揚げ,鶏肉, 大豆,脱脂粉乳	米,粒麦,三温糖,片栗粉,なたね 油,上白糖,ごま,パン粉	生姜,もやし,人参,小松菜, キャベツ,玉葱,ほうれん草, 清見オレンジ	755 kcal 37.0 g 27.8 g 2.1 g
13水	アーモンド揚げパン	○	ポテトマカロニグラタン フレンチサラダ 野菜たっぷりABCスープ	牛乳,鶏肉,豆乳,牛乳, チーズ,★ウィンナー	パン,大豆油,上白糖, ★アーモンド,なたね油, 小麦粉,バター,じゃが芋, マカロニ,パン粉	にんにく,玉葱,人参, 小松菜,コーン,ブロッコリー, キャベツ,セロリー,白菜	742 kcal 29.6 g 33.3 g 2.9 g
14木	えびチャーハン	○	豚キムチ豆腐 いちご	★卵,★焼き豚,★エビ, 牛乳,★豚肉,豆腐	米,粒麦,なたね油, ごま油,片栗粉	人参,玉葱,ねぎ,干し椎茸, たけのこ,にんにく,生姜, 白菜,えのき,★白菜キムチ, 小松菜,いちご	677 kcal 35.0 g 26.2 g 3.6 g
15金	麦ごはん 茎わかめの佃煮	○	揚げ鶏の南蛮酢和え 小松菜ごま和え わかめと大根のみそ汁	粉寒天,茎わかめ, かつお節,牛乳,鶏肉, 油揚げ,わかめ,豆腐,みそ	米,粒麦,水あめ,三温糖, ごま,片栗粉,大豆油	生姜,にんにく,ねぎ, とうがらし,小松菜,もやし, 人参,大根,ねぎ	754 kcal 30.3 g 27.5 g 2.4 g
18月	【卒業お祝い献立】 お赤飯	○	ぶりの照り焼き 紅白なます 大学芋 かぶと卵のお祝いすまし汁 いちごミルクゼリー	粉寒天,★小豆,牛乳, ★ぶり,★卵,牛乳,豆乳, 生クリーム(乳),アガー, ホイップ(植物性脂肪)	米,もち米,ごま,三温糖, コーンスターチ,上白糖, さつま芋,大豆油, 水あめ,★生ふ,片栗粉	生姜,大根,人参, ゆず,えのき,かぶ,いちご	866 kcal 33.7 g 30.4 g 2.0 g
21木	コロケパン	○	野菜たっぷりボトフ いちご	★ツナ,★卵,牛乳,鶏肉	パン,大豆油,なたね油,じゃが芋, 小麦粉,パン粉	玉葱,人参,キャベツ, いちご,にんにく,大根, セロリー,しめじ,いんげん	752 kcal 30.4 g 34.1 g 3.1 g
22金	かつ丼	○	大根とわかめの和風サラダ 生揚げと小松菜のみそ汁 はるみみかん	粉寒天,★豚肉,★卵, 牛乳,わかめ,生揚げ,みそ	米,粒麦,大豆油,小麦粉, パン粉,三温糖, ごま,なたね油	玉葱,みつば,人参, キャベツ,★胡瓜,大根, なめこ,小松菜, はるみみかん	851 kcal 34.8 g 33.6 g 3.2 g

アレルギー食品には★印を表示しています。学校行事や食材の都合等により、献立は変更される場合があります。



みなさん、こんにちは！
今年度の給食も今月でおしまいで
す。今月は、ひな祭り献立、3年生
の卒業リクエスト、卒業お祝い献立
があります。3年生のみなさん、最
後の学校給食です。1食1食、しっ
かり食べて、忘れないでくださいね。



3日 「ひな祭り献立」



3日は桃の節句、ひな祭り献立です。お祝いに、菜花と鮭を使ったちらし寿司、小豆と抹茶のケーキを出します。ひな祭りは、女子の健やかな成長と幸せを願う行事で、五節句の一つで上巳（じょうし）の節句とも呼びます。桃の花や、ひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

8日 「3年5組の卒業リクエスト献立」



8日は、まもなく卒業を迎える3年生のリク
エスト献立で、最後は5組になります。
カルボナーラは、ベーコンや卵黄を使ったク
リームパスタになりますが、給食では卵は完全加
熱になるため、本格的なカルボナーラは作るこ
とができません。ですので、生クリームや粉チーズ
を使ってカルボナーラ風のパスタを作ります。



11日 「東京都平和の日献立」



11日は、東京都平和の日献立です。前日の3月10日は東京都平和
の日と定められています。太平洋戦争中、今から79年前の昭和20年
3月10日に、みなさんが住んでいる東京で大空襲が起きました。空襲
とは、飛行機を使って爆撃を行うことです。東京ではこの大空襲により、
一夜にして、10万人を超える人々が亡くなり、15万人が負傷し、3
00万人が罹災したとされています。今でも戦争は世界のどこかで起き
ています。私たちは悲惨な戦争を経験した国の人間として、戦争の記憶
を語り継ぎ、二度と戦争が起きないように考えていかなければなりません。
そのため、11日は当時戦時中によく食べられていたさつま芋を
使ったごはん、すいとんの献立です。

3年生のみなさんへ

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校を卒業すると、ほと
んど学校給食を口にすると思うと思います。家で食べたり、お弁当を食
べたり、学生寮で食べたり、コンビニやファストフードを利用することもあるで
しょう。みなさんは、まだ学んで生きる「学生」という立場です。学ぶことを第
一に考えて頑張ってください。そんな中で、栄養士や調理員、またはご家族の方
は、みなさんが精一杯学ぶために、みなさんの健康を考え、自分の時間を使っ
ても食事を作っています。食事を食べるときに、作ってくれた人のことを少し
でも思い浮かべてくれたら、私たちもうれしいです。思いやりのある大人へと成長
してください。みなさんの健康と活躍を心から応援しています。

