



令和6年度 3月予定献立表



＊3学期はリクエストメニュー期間＊
名前に★がついている料理は各学年・クラスで1位～3位を獲得した料理です。お楽しみに😊

予定回数：14回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
3	月	ちらしずし 【桃の節句/ひな祭り】 	○	新じゃがのそぼろ煮 ★ひなまつり白玉ポンチ	717 kcal 2.0 g	たまご えび 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 生揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも 白玉粉	人参 しょうが さやいんげん スナップエンドウ かんぴょう 椎茸 いちご 黄桃・パイ缶	
4	火	★あんかけ焼きそば	○	青梗菜のスープ ★サターアランダギー	715 kcal 2.4 g	鶏肉 助宗鱈 生揚げ 豆腐 スキムミルク 牛乳	油 蒸し中華麺 さとう でん粉 じゃがいも ごま 小麦粉 黒糖	しょうが 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 青梗菜 椎茸	
5	水	わかめご飯 【二十四節気 啓蟄】 	○	とり肉の塩こうじ焼き かぼちやの甘煮 ふき入り呉汁 	702 kcal 2.9 g	炊き込みわかめ 鶏肉 生揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 麦 アマランサス ごま さとう じゃがいも	南瓜 人参 ふき 大根 しめじ 小松菜	
6	木	エキメツキ【セサミパン】 【世界の料理 トルコ】 	○	サバのスパイスグリーン メルジメツキ・チョルバ 【レンズ豆のスープ】 ★フルーツヨーグルト	789 kcal 1.9 g	豆乳 鯖 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう ごま マーガリン オリーブ油 じゃがいも	玉葱 にんにく 青唐辛子 トマト缶 レモン果汁 ブルーベリー 黄桃・ミカ・パイ・リンゴ缶	
7	金	麦ご飯	○	青のり入りたまご焼き もやしとコーンのお浸し 利休汁	700 kcal 2.3 g	青のり たまご 油揚げ おかか 鶏肉 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 小松菜 コーン 白菜	
10	月	★ツナカレーライス 【みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～】	○	ミネストローネ オレンジ 	730 kcal 2.6 g	ツナ チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	にんにく しょうが 人参 玉葱 セロリ 大根 小松菜 トマト缶 マッシュルーム オレンジ	
11	火	ごまご飯 【青森県の郷土料理】 	○	ぼらのにんにくみそ焼き 小松菜のおろし和え せんべい汁 りんご	711 kcal 2.3 g	ぼら みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま さとう 油 南部せんべい	にんにく 小松菜 もやし コーン 大根 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ 舞茸 りんご	
12	水	バターライス	○	シシャモフライ ポテトのバジルソテー エノキのスープ 河内晩柑	738 kcal 2.6 g	ししゃも ツナ チーズ 鶏肉 あさり 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも オリーブ油	にんにく キャベツ 人参 玉葱 白菜 えのき 小松菜 河内晩柑	
13	木	麦ご飯	○	★ジャンボ揚げ餃子 大根のからし和え もずく汁 	726 kcal 1.9 g	鶏肉 わかめ 助宗鱈 油揚げ もずく 牛乳	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 大根 もやし 白菜 小松菜	
14	金	★小松菜ビスキュイパン 【ホワイトデー】	○	のり塩ビーンズ ★春野菜のクリームシチュー	767 kcal 2.3 g	大豆 青のり 鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	丸パン バター 小麦粉 さとう アーモンド でん粉 米粉 じゃがいも 油	小松菜 玉葱 人参 キャベツ コーン スナップエンドウ いちごジャム	
17	月	五目丼 【二十四節気 春分/春の彼岸】	○	野菜のごま和え ミニぼたもち 	742 kcal 1.8 g	鶏肉 いか あさり 小豆 レンズ豆 うずら卵 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	しょうが キャベツ 人参 しめじ 小松菜 白菜 もやし	
18	火	お赤飯 【卒業お祝い献立】 	○	★とり肉のから揚げ 昆布の煮しめ お祝いすまし汁 はるか	737 kcal 2.9 g	小豆 鶏肉 生揚げ 昆布 油揚げ なたか かまぼこ 牛乳	米 ごま さとう でん粉 上新粉 油	しょうが 人参 ごぼう れんこん 大根 長ねぎ 小松菜 はるか	
21	金	麦ご飯	○	鱈のさざれ焼き れんこんのきんぴら たまごとキャベツのみそ汁	715 kcal 2.4 g	助宗鱈 鶏肉 生揚げ みそ あさり たまご 牛乳	米 麦 パン粉 マヨネーズ 油 さとう こんにゃく ごま油	しょうが れんこん 人参 小松菜 キャベツ もやし えのき 一味唐辛子	
24	月	西湖豆腐丼	○	野菜の華風漬け バナナ	705 kcal 1.9 g	鶏肉 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ もやし かぶ 小松菜 椎茸 一味唐辛子 トマト缶 バナナ	

※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。

 ⇒江戸川区産の
小松菜使用日

 ⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)