



# 2025年3月給食カレンダー(14回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



| 日          | 主食                                   | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1食分<br>たんぱく質       |
|------------|--------------------------------------|----|---|---|---|---|--------------------|
| 3月         | 五目寿司                                 | ○  | 鯖の西京焼き<br>紅白はんぺんのすまし汁<br>桃寒天                  | 飲用牛乳、たまご、油揚げ、<br>むきエビ、きざみのり、さわら、<br>減塩みそ、鶏こま、はんぺん、<br>絹ごし豆腐、わかめ、粉寒天 | 精白米、三温糖、油、さとう   | にんじん、干し椎茸、たけのこ、<br>れんこん、さやいんげん、<br>しょうが、みずな、こまつな、<br>白桃缶、桃ジュース                                    | 728 kcal<br>36.0 g |
| 4火         | セルフ照り焼きチキンバーガー<br>1、6組リクエスト          | ○  | ガーリックバジルポテト<br>卵ときのこのスープ<br>果物(不知火)           | 飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、<br>豚こま、わかめ、たまご  | 丸パン、油、三温糖、でん粉、<br>オリーブ油、じゃがいも                                       | しょうが、にんにく、にんじん、<br>ぶなしめじ、えのきたけ、<br>もやし、こまつな、玉葱、しらぬひ   | 717 kcal<br>34.2 g |
| 5水         | ゆかりとしらすのご飯                           | ○  | 凍り豆腐の揚げ煮<br>はりはりゆで野菜<br>大根とねぎの味噌汁             | 飲用牛乳、しらす干し、ハム、<br>凍り豆腐、おから、油揚げ、<br>減塩みそ、粉かつお                        | 精白米、粒麦、白ごま、でん粉、<br>油、さとう、緑豆はるさめ、<br>ごま油、三温糖                         | ゆかり、しょうが、こまつな、<br>切干しだいこん、もやし、<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、<br>だいこん、ねぎ、えのきたけ、<br>チンゲンツァイ                    | 717 kcal<br>25.9 g |
| 6木         | ちゃんぽん<br>郷土料理 長崎                     | ○  | 浦上そばろ<br>手作りカステラ                              | 飲用牛乳、豚こま、イカ、<br>むきエビ、焼き竹輪、たまご、<br>さつま揚げ、調理用牛乳                       | 蒸し中華めん、ごま油、油、<br>でん粉、しらたき、三温糖、<br>小麦粉、さとう、バター、はちみつ                  | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ、干し椎茸、玉葱、<br>セロリー、キャベツ、もやし、<br>ねぎ、にら、ごぼう                                   | 789 kcal<br>32.7 g |
| 7金         | あんかけチャーハン                            | ○  | きびなこの香味だれ<br>中華ポテト                            | 飲用牛乳、焼き豚、豚こま、<br>きびなご、ハム  | ごま油、精白米、粒麦、油、<br>小麦粉、三温糖、じゃがいも、<br>白ごま                              | にんにく、しょうが、ねぎ、<br>干し椎茸、にんじん、玉葱、<br>たけのこ、チンゲンツァイ、<br>セロリー、とうがらし、えだまめ                                | 752 kcal<br>33.5 g |
| 10月        | しょうがごはん                              | ○  | いかのマヨネーズ焼き<br>キャベツと小松菜の香りとえ<br>卵入りとろみ汁        | 飲用牛乳、油揚げ、イカ、<br>蒸しかまぼこ、豚こま、<br>絹ごし豆腐、たまご                            | 精白米、粒麦、油、じゃがいも、<br>ノンエッグマヨネーズ、三温糖、<br>つきこんにゃく、でん粉                   | しょうが、にんじん、葉ねぎ、<br>ノンエッグマヨネーズ、三温糖、<br>レモン果汁、はくさい、<br>ほうれんそう  | 706 kcal<br>34.4 g |
| 11火        | ウマ確メロンパン<br>2年4組5班<br>オリジナルメニュー      | ○  | ハニーサラダ<br>チリコンカン                              | 飲用牛乳、たまご、<br>調理用牛乳、白いんげん豆、<br>豚こま、生クリーム                             | 丸パン、バター、さとう、<br>小麦粉、グラニュー糖、はちみつ、<br>油、じゃがいも、小麦粉                     | こまつな、にんじん、もやし、<br>ブロッコリー、キャベツ、<br>ホールコーン、玉葱、パセリ   | 801 kcal<br>25.9 g |
| 12水        | 鶏ごぼうご飯<br>2年1組 4班<br>考案献立            | ○  | 春巻き<br>切干大根とひじきの和え物<br>小松菜豆乳味噌汁<br>果物(清見オレンジ) | 飲用牛乳、鶏こま、きざみのり、<br>豚ひき肉、干ひじき、油揚げ、<br>減塩みそ、豆乳、白いんげん豆                 | 精白米、粒麦、油、三温糖、<br>ピーマン、ごま油、でん粉、<br>春巻きの皮、さとう、<br>さつまいも、板こんにゃく        | ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、<br>ピーマン、ごま油、たけのこ、<br>干し椎茸、キャベツ、<br>切干しだいこん、ホールコーン、<br>こまつな、もやし、だいこん、<br>ねぎ、清見オレンジ | 834 kcal<br>33.2 g |
| 13木        | 麻婆豆腐丼                                | ○  | わかめとコーンのスープ<br>マンゴーフリン<br>3組リクエスト             | 飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、<br>豚ひき肉、干ひじき、油揚げ、<br>調理用牛乳、粉寒天、生クリーム                | 精白米、粒麦、油、三温糖、<br>ごま油、でん粉、緑豆はるさめ、<br>白ごま、さとう                         | にんにく、しょうが、干し椎茸、<br>にんじん、たけのこ、ねぎ、<br>グリーンピース、もやし、<br>ホールコーン、マンゴージュース                               | 755 kcal<br>30.0 g |
| 14金        | きびご飯                                 | ○  | レバーのごま味噌だれ<br>野菜のツナ和え<br>大根のそぼろ汁              | 飲用牛乳、豚レバー、赤みそ、<br>まぐろ缶詰、わかめ、鶏ひき肉、<br>油揚げ                            | 精白米、きび、でん粉、油、<br>三温糖、白ごま、ごま油  | しょうが、もやし、にんじん、<br>キャベツ、こまつな、レモン果汁、<br>だいこん、ねぎ、しょうが  | 715 kcal<br>29.7 g |
| 17月        | 冬野菜入りハンバーグカレー<br>2年2組6班<br>オリジナルメニュー | ○  | 大豆入りコロコロ野菜サラダ<br>みかん入り牛乳寒<br>5組リクエスト          | 飲用牛乳、レンズまめ、豚ひき肉、<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆、<br>調理用牛乳、粉寒天                      | 精白米、粒麦、油、じゃがいも、<br>バター、小麦粉、中ざら糖、<br>ながいも、生パン粉、三温糖、<br>さとう           | にんにく、しょうが、にんじん、<br>玉葱、かぶ、だいこん、りんご、<br>れんこん、セロリー、きゅうり、<br>キャベツ、ホールコーン、みかん缶                         | 826 kcal<br>29.1 g |
| 18火        | 赤飯                                   | ○  | ぶりの照り焼き<br>野菜のごまあえ<br>茶碗蒸し<br>果物(いちご)         | 飲用牛乳、大納言小豆、ぶり、<br>かつお削り節、たまご、鶏こま、<br>むきエビ、蒸しかまぼこ、なると                | 精白米、もち米、黒ごま、<br>三温糖、でん粉、練りごま、<br>白ごま、ごま油                            | しょうが、キャベツ、こまつな、<br>もやし、にんじん、生しいたけ、<br>切りみつば、ゆず、いちご  | 753 kcal<br>40.6 g |
| 19水<br>20木 | 卒業式                                  |    |   |   |   |   |                    |
| 春分の日       |                                      |    |   |   |   |   |                    |
| 21金        | バターライス<br>世界の料理 フランス                 | ○  | 鶏肉のオーロラソース焼き<br>にんじんラペ<br>ペイザンヌスープ            | 飲用牛乳、鶏肉、調理用牛乳、<br>まぐろ缶詰、ウィンナー                                       | 精白米、粒麦、バター、油、<br>小麦粉、白すりごま、<br>オリーブ油、じゃがいも                          | にんじん、玉葱、レモン果汁、<br>らっきょう、だいこん、<br>ぶなしめじ、ホールコーン、<br>グリーンピース   | 743 kcal<br>29.2 g |
| 24月        | 手作りレーズンパン                            | ○  | マカロニサラダ<br>赤いんげん豆入りトマトスープ<br>果物(バナナ)          | 飲用牛乳、豆乳、ハム、<br>ベーコン、いんげんまめ  | 強力粉、強力粉(全粒粉)、<br>さとう、オリーブ油、中ざら糖、<br>ツイストマカロニ、三温糖、油、<br>じゃがいも、米粉マカロニ | 干しぶどう、きゅうり、にんじん、<br>キャベツ、玉葱、ホールコーン、<br>にんにく、セロリー、<br>トマト缶詰、バナナ                                    | 725 kcal<br>25.3 g |
| 25火        | 修了式                                  |    |   |   |   |   |                    |

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

平均エネルギー 75.4kcal  
たんぱく質 31.4g

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

☆☆マークがついている献立は3年生のリクエストメニューです。