

# 3月 予定献立表

## 給食目標「1年間の食生活について反省し、改善しよう」

令和7年 2月28日(金)  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
栄養士 鈴木 亜実

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー
								たんぱく質
3	月	3年生 給食なし (入試関係)	郷土料理(岡山県) 岡山ばら寿司 そうめんのぼち汁 桃のフルーツポンチ	牛乳 ひじき 大豆 牛乳 鶏肉 ★あなご ★たまご	精白米 さとう ごま油 油 ★そうめん	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 小松菜 玉葱 大根 白菜 レモン パイン ★白桃缶 ★黄桃缶	837 kcal 28.6 g 18.4 g 2.5 g	
4	火		ごはん ぎせい豆腐 じゃがいものきんぴら 生揚げとえのきのみそ汁	牛乳 牛乳 ひじき 豆腐 生揚げ みそ ★たまご	精白米 玄米 油 さとう じゃがいも ★白ごま	人参 玉葱 もやし 大根 えのきたけ 小松菜	722 kcal 29.7 g 26.5 g 2.3 g	
5	水		3年生リクエスト給食 ★豚キムチチャーハン ★スタミナサラダ 格蘭グク(たまごスープ)	牛乳 豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ ★たまご	精白米 玄米 油 ごま油 さとう じゃがいも ★ワントンの皮 ★白ごま	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 白菜(キムチ漬け) にら 小松菜 チンゲンツアイ 人参 キャベツ	729 kcal 31.3 g 31.1 g 2.6 g	
6	木		ごはん ごまじこ小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干のしゃきしゃき和え 根菜のみそ汁	牛乳 おかか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ ハム 油揚げ みそ ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 ごま油 さとう でん粉 油 じゃがいも こんにやく ★白ごま ★パン粉	小松菜 しょうが 玉葱 にら 人参 切干大根 きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	785 kcal 32.5 g 28.5 g 2.6 g	
7	金		世界の料理(イギリス) パン フィッシュ&チップス オニオンドレッシングサラダ スコッチブロス(麦入り野菜スープ)	牛乳 牛乳 ベーコン 大豆 ★まだら	米粉 油 マヨネーズ じゃがいも さとう ★パン ★押麦	玉葱 パセリ レモン キャベツ もやし 人参 小松菜 コーン 大根 ほうれん草	737 kcal 34.4 g 28.8 g 2.9 g	
10	月		3年生リクエスト給食 7組立案メニュー ターメリックライス ★野菜たっぷりポークカレー ♥小松菜と竹輪のマヨポンサラダ アップルポテト	牛乳 豚肉 レンズまめ 牛乳 竹輪	精白米 玄米 油 米粉 バター さとう マヨネーズ きつまいも 中ざら糖 ★アーモンド	玉葱 しょうが にんにく 人参 コーン しめじ 小松菜 もやし レモン りんご	802 kcal 27.9 g 23.1 g 2.1 g	
11	火		台湾混ぜそば きくらげと豆腐のスープ 米粉パンケーキ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 粉かつお のり 牛乳 豆腐 豆乳 ★うずら卵	ごま油 油 でん粉 じゃがいも 米粉 コーンスターチ さとう ★中華めん	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ たけのこ もやし 人参 にら 黒きくらげ 小松菜 マーマレード パイン	775 kcal 32.3 g 30.1 g 3.1 g	
12	水	3年生・7組 給食なし (卒業遠足)	ごはん マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	牛乳 牛乳 ツナ 油揚げ みそ わかめ ★マス ★たまご	精白米 玄米 油 じゃがいも さとう ★小麦粉 ★アーモンド ★パン粉	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのきたけ デコボン	802 kcal 35.7 g 29.1 g 2.1 g	
13	木		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	牛乳 牛乳 おかか 豚肉 生揚げ ★サバ	精白米 玄米 さとう でん粉 油 こんにやく ★白ごま ★ごま(ねり) ★さといも	しょうが 菜ばな 小松菜 人参 キャベツ かぶ コーン ごぼう 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 清見オレンジ	710 kcal 32.5 g 24.2 g 2.2 g	
14	金		3年生リクエスト給食 ★ピザトースト えび入りシーフードチャウダー キャベツとツナのサラダ パナナ	牛乳 ハム チーズ 牛乳 ベーコン レンズまめ 豆乳 ツナ ★むきエビ	油 じゃがいも 米粉 さとう ★食パン	にんにく 玉葱 ピーマン コーン セロリー 人参 マッシュルーム 小松菜 キャベツ ★バナナ	735 kcal 34.4 g 31.3 g 3.3 g	
17	月	3年生 給食最終日	3年生卒業お祝い献立 お赤飯 鶏肉の照り焼き 根菜の彩りみそ炒め 春キャベツのすまし汁 はるか	牛乳 ささげ 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ こんぶ	精白米 もち米 さとう 米粉 でん粉 ごま油 ★黒ごま	しょうが にんにく ごぼう れんこん 人参 パプリカ 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜 はるか	722 kcal 36.3 g 17.1 g 2.4 g	
18	火	3年7組 給食最終日	手作りチーズコーンパン ポークビーンズ 春キャベツとツナのサラダ	牛乳 牛乳 チーズ 牛乳 大豆 白いんげん豆 豚肉 ツナ	さとう バター 油 じゃがいも 米粉 ★強力粉 ★小麦粉	コーン パセリ 玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ もやし 小松菜	820 kcal 35.0 g 24.3 g 2.6 g	
19	水	卒業式	給食なし					
21	金		わかめごはん ししゃものカレー揚げ 白菜の一味和え うずらの卵入り具だくさん豚汁	牛乳 わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ ★うずら卵 ★ししゃも	精白米 玄米 米粉 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	小松菜 白菜 きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 大根	716 kcal 29.4 g 22.8 g 2.8 g	
24	月	令和6年度 給食最終日	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	牛乳 豚肉 豆腐 牛乳 ハム 寒天 豆乳 ★むきえび ★あさり	精白米 玄米 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ★白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	830 kcal 31.0 g 20.3 g 2.0 g	

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため〔そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ〕の使用は控えています。  
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。  
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)  
 ☆マークは3年生のリクエストメニューです。♥マークは7組の給食委員が考えた小松菜メニューです。