



令和7年 3月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 佐藤 香梨
齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3	月	【世界料理:ベトナム】 コムチエン(チャーハン) チャーゾー(春巻き) いかのエスニックサラダ ミエンダ(春雨スープ)	豚肉 たまご 牛乳 イカ 鶏肉	米 麦 ごま油 油 さとう 春巻きの皮 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま	生姜 ねぎ 人参 椎茸 たけのこ キャベツ もやし きゅうり パプリカ 玉葱 白菜 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	738 29.0 24.7 2.5	3日はベトナムの料理です。ベトナム料理といえば、生春巻きが有名ですが「チャーゾー」と呼ばれる揚げ春巻きも有名です。今回は「コムチエン」と呼ばれるチャーハン、「ミエンガー」と呼ばれるスープと一緒に提供します。
4	火	【ひな祭り献立】 鮭そぼろのちらし寿司 キャベツのおかか和え 手まり麩のすまし汁 ひな祭りポンチ	油揚げ 鮭 たまご のり 牛乳 おかか 豆腐 わかめ 寒天	米 麦 さとう ごま 油 麩	椎茸 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし コーン 玉葱 白菜 えのき ねぎ 水菜 いちご みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 30.8 24.8 2.2	
5	水	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしゃきしゃき和え 根菜のみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 おかか 鶏肉 大豆 豆腐 たまご ハム わかめ 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま パン粉 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 生姜 玉葱 人参 切干大根 きゅうり キャベツ もやし 椎茸 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	795 33.6 29.1 2.8	
6	木	ガーリックライス チーズ入りオムレツ ひよこ豆のサラダ マカロニスープ はるか	牛乳 豚肉 たまご チーズ 豆乳 ハム ひよこ豆 大豆 鶏肉 レンズ豆	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんにく パセリ 玉葱 キャベツ 大根 小松菜 レモン 人参 はるか	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 31.9 24.2 2.6	
7	金	【3年生リクエスト献立】 海鮮五目あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華スープ 開口笑	豚肉 イカ エビ 牛乳 あさり 鶏肉 たまご	中華麺 ごま油 油 じゃがいも 春雨 小麦粉 さとう ごま	にんにく 生姜 椎茸 人参 玉葱 たけのこ 白菜 人参 もやし チンゲン菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 31.1 26.8 3.1	4日はひな祭りの献立です。ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。給食では「ひしもち」をイメージした「ひな祭りポンチ」を提供します。
10	月	五穀わかめごはん 厚揚げのみそそぼろがけ れんこんのきんぴら 千切り野菜のすまし汁	わかめ 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐	米 雑穀 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	生姜 玉葱 たけのこ 人参 レンコン 大根 白菜 ねぎ 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	717 29.0 25.2 2.5	
11	火	【3年生リクエスト献立】 きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン ワンタンスープ キャベツと大根のサラダ バナナ	きな粉 豚肉 牛乳 鶏肉	パン 油 さとう 胚芽パン じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	765 30.7 29.2 2.9	
12	水	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 鯖 おかか 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう でん粉 ごま 油 こんにゃく 里芋	生姜 菜花 小松菜 人参 キャベツ もやし 大根 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	711 32.3 24.4 2.2	
13	木	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ フルーツ杏仁	豚肉 エビ あさり 豆腐 牛乳 ハム 寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ごま 油	生姜 にんにく 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 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 30.2 20.8 2.1	7日と11日は3年生のリクエスト献立として「開口笑」と「きな粉揚げパン」を提供します。どちらも中国発祥の揚げ物です。
14	金	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 デコポン	牛乳 マス たまご ツナ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 アーモンド 油 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのき デコポン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	783 35.8 27.8 2.3	
17	月	【3年生卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のレモン醤油がけ ツナのからし和え 沢煮椀 はるか	ささげ 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ	もち米 米 ごま 油 でん粉 小麦粉 さとう こんにゃく	生姜 レモン 小松菜 もやし キャベツ きゅうり 人参 玉葱 大根 えのき 水菜 はるか	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	755 32.8 25.4 2.8	17日は3年生の卒業お祝い献立です。赤飯は昔からお祝いの際に食べられてきました。3年生最後の給食です。
18	火	手作り小松菜ナン キーマカレー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 レバー 大豆 レンズ豆	強力粉 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	小松菜 にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー ピーマン パセリ キャベツ コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	738 34.4 29.1 2.4	
21	金	ひじきごはん ししゃものから揚げ 竹輪入り磯和え 豆乳入りみそ汁 清見オレンジ	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 竹輪 のり 豆乳 みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう 小麦粉 でん粉 さつまいも	人参 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし 玉葱 大根 白菜 水菜 清見オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	749 30.3 25.2 3.2	今年度最後の給食は24日です。食べることは「命をいただく」ことです。「感謝」の気持ちをもって苦手でも一口は食べることを頑張ってください。
24	月	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコポン	鶏肉 エビ イカ ツナ 牛乳 レバー 大豆 鶏肉	米 麦 油 バター でん粉 さとう じゃがいも ごま	玉葱 マッシュルーム パセリ 生姜 人参 ブロッコリー コーン キャベツ かぶ 小松菜 デコポン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	759 33.9 23.4 2.7	

3月の給食回数は14回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください



3月の栄養目標
1年間を振り返りましょう

