

令和8年 3月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 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)		
2	月	【世界の料理: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 ミエンガー(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 はるさめ ごま	しょうが ねぎ たら たけのこ 人参 椎茸 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 白菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	739 29.2 24.7 2.5	2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あります。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。	
3	火	【ひな祭り献立】 刻みあなごのちらし寿司 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 あなご たまご のり 牛乳 おかか わかめ 豆腐 寒天	米 麦 さとう ごま 油 あられ麩	椎茸 人参 さやえんどう 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 りんごジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 30.4 24.8 2.3		
4	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 茎わかめと切干大根の和え物 根菜のみそ汁	ちりめんじゃこ おかか 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 たまご 茎わかめ ハム みそ 油揚げ	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 しょうが 玉葱 たら 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 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	825 34.2 28.4 2.6		
5	木	【郷土料理:群馬県】 豆腐めし さわらの香味焼き 上州きんぴら こしね汁 清見オレンジ	豆腐 油揚げ 牛乳 粉かつお さわら みそ 豚肉	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま さといも	人参 しめじ しょうが にんにく ねぎ れんこん ごぼう 白菜 大根 椎茸 小松菜 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)	735 35.9 26.9 2.8		
6	金	【3年リクエスト給食】 きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン ワントンスープ キャベツと大根のサラダ バナナ	きな粉 豚肉 牛乳 鶏肉	ショートニングパン 胚芽パン 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま ワントンの皮	にんにく しょうが 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)	781 31.1 30.6 2.9		3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。
9	月	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	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	716 31.7 24.0 2.7		
10	火	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 サバ ハム おかか 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう ごま 練りごま 油 こんにゃく さといも でん粉	しょうが 菜の花 小松菜 人参 キャベツ 大根 コーン ごぼう かぶ 白菜 えのき ねぎ 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)	747 33.5 24.2 2.3		
11	水	【3年リクエスト給食】 ひき肉と野菜たっぷりみそラーメン 大根とじゃこの中華和え 開口笑	豚肉 大豆 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ たまご	中華麺 ごま油 油 練りごま でん粉 さとう 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 コーン 小松菜 もやし 大根	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	760 31.1 29.5 2.7		
12	木	ごはん マスのセサミフライ 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 ごま パン粉 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)	792 34.7 26.3 2.0	6日と11日は3年生のリクエスト献立として「きな粉揚げパン」と「みそラーメン」を提供します。	
13	金	麦ごはん 塩昆布ふりかけ 厚揚げのそぼろかけ れんこんのきんぴら 千切り野菜のすまし汁	牛乳 塩昆布 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 おかか	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが 玉葱 たけのこ たら 人参 れんこん 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)	730 29.5 25.1 2.2		
16	月	えびと豆腐のうま煮丼 春雨とキャベツの和え物 抹茶寒天ポンチ	豚肉 えび 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 はるさめ ごま	しょうが 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 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	727 30.0 19.7 2.1	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。	
17	火	【卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のレモン醤油かけ ツナのからし和え 沢煮椀 いちご	ささげ 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ	もち米 米 ごま でん粉 小麦粉 油 さとう こんにゃく	しょうが 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 いちご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	751 33.3 25.6 2.8		
18	水	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 バナナ	牛乳 チーズ 豚肉 豚レバー 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 しょうが 玉葱 人参 セロリー パセリ ピーマン キャベツ コーン バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	794 35.1 29.3 2.4	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欲しいと思います。	
23	月	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 ししゃも 牛乳 竹輪 のり 豆乳 みそ わかめ	米 麦 油 さとう こんにゃく 小麦粉 でん粉 さつまいも	人参 しょうが 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)	747 30.1 25.1 3.2		
24	火	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 えび イカ ツナ 牛乳 豚レバー 大豆 ベーコン	米 麦 油 バター でん粉 さとう ごま じゃがいも	玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが 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 31.5 23.0 2.8		

3月の給食回数は15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

卒業後も食べることを大切に!

