



3月予定献立表

令和 7年 3月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方	
3	月	4	ちらし寿司	○	鯖の塩焼き 三色だんご あさりのお吸い物	769 34.7 2.3	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	寿司・魚 汁物 デザート
4	火	5	セサミパン	○	鮭グラタン ジュリエンスープ ハニーサラダ オレンジ	722 30.5 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン・焼物 スープ サラダ
5	水	4	大根飯	○	厚揚げのお好みソース焼き もやしと茎わかめの和え物 船場汁	736 31.0 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	焼物・和物 ご飯 汁物
6	木	5	豚すき丼	○	キャベツのわさび醤油和え 美生柑 味噌けんちん汁	722 32.5 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	丼 汁物 和物
7	金	4	バイチャー(炒飯)	○	パリパリサラダ バナナ クイティウ(スープ)	846 31.9 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	炒飯 スープ サラダ
10	月	5	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き のっぺい汁 菜の花の和え物 清見オレンジ	745 33.1 2.2	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	魚・和物 ご飯 汁物
11	火	4	きなこ揚げパン	○	タンジーダン(卵焼き) ワンタンとめかぶのスープ 豆苗の中華炒め	739 33.7 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン・炒物 スープ 焼物
12	水	4	ごはん	○	いんげん豆コロック 豆腐団子汁 小松菜のからし和え	834 29.8 2.5	皿・・・ 大碗・・・ ト・・・	揚物・和物 ご飯 汁物
13	木	5	焼きうどん	○	にぎすのぴり辛ソース 豚汁 磯辺和え はるか	726 33.4 2.8	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	麺・魚 汁物 和物
14	金	5	小松菜 ガーリックライス	○	ミートローフ 大根のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ 清見オレンジ	730 28.1 2.5	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	ピラフ・焼物 スープ サラダ
17	月	4	カレーライス	○	ベーコンとコーンのサラダ 紅白サイダーボンチ	818 29.3 2.5	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	カレー デザート サラダ
18	火	3	つなツナパン	○	アーモンドじゃがサラダ マカロニスープ	727 32.8 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン スープ サラダ
19	水	卒業式 						
20	木	春分の日						
21	金	4	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	824 34.1 2.6	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	揚物・和物 ご飯・フリカ 汁物
24	月	4	豆腐とえびのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	753 30.6 2.1	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	丼 サラダ デザート
25	火	修了式						
春休み								

献立は都合により変更することがあります。

平均 E:764kcal P31.8g 塩2.6g

いよいよ今年度も残すところ一か月となりました。
草木が芽吹きだし、春を感じさせる季節となりますね。
しかし、まだまだ冷え込む日もありますので、
食事をしっかりととり、体調をくずさないように
気をつけましょう。

