



3月献立表

令和4年2月25日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	ホイコーロー丼 	○		牛乳,豚肉	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ	752 kcal 25.5 g 24.8 g 2.3 g
2 (水)	わかめご飯 	○	ピリ辛肉じゃが	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,グリーンピース	748 kcal 25.6 g 17.5 g 1.5 g
3 (木)	★行事食「ひな祭り」 五目寿司 	○	みつばのすまし汁	牛乳,油揚げ,凍り豆腐,鶏肉,鶏卵,木綿豆腐	白米,上白糖,サラダ油	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう,えのきたけ,長ねぎ,根みつば	678 kcal 24.9 g 19.5 g 2.7 g
4 (金)	お好み焼パン 	○	和風ポトフ	牛乳,豚肉,スライスチーズ,あおのり,粉かつお,鶏肉	食パン,マヨネーズ,サラダ油	キャベツ,にんにく,だいこん,にんじん,白菜,玉葱,ぶなしめじ,こまつな	686 kcal 32.5 g 31.7 g 3.2 g

7 (月)	米粉のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ	白米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,上白糖,白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし	789 kcal 27.3 g 20.1 g 3.1 g
8 (火)	カラフル焼肉丼 	○	＊ぱりぱりサラダ 	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,ワンタンの皮,大豆白絞油,はちみつ	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	791 kcal 26.8 g 25.3 g 2.0 g
9 (水)	＊きなこ揚げパン 	○	チキンポトフ	牛乳,きな粉,鶏肉,レンズ豆	ショートニングパン,大豆白絞油,上白糖,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも	にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,チンゲン菜	816 kcal 28.8 g 34.6 g 2.6 g
10 (木)	＊キムチチャーハン 	○	豆腐と春雨のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,ごま油,緑豆春雨	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,青ピーマン,白菜キムチ,干し椎茸,玉葱,チンゲン菜	713 kcal 23.8 g 26.0 g 2.9 g
11 (金)	こまつなそばろ丼 	○	さつま汁	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,鶏肉	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,さつまいも	しょうが,こまつな,にんじん,だいこん,長ねぎ	819 kcal 29.6 g 26.6 g 2.5 g
14 (月)	ご飯 	○	さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳,さわら,油揚げ,豚肉	白米,塩こうじ,サラダ油,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	切り干しだいこん,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,こまつな	774 kcal 34.0 g 20.7 g 2.4 g
15 (火)	★卒業お祝い 赤飯 	×	乳酸菌飲料 ＊鶏のから揚げ 和風コーンサラダ すまし汁 	乳酸菌飲料,ささげ,鶏肉,木綿豆腐	白米,もち米,黒いりごま,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,ビーフン	しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	789 kcal 26.1 g 24.2 g 2.6 g
16 (水)	★3年生給食最終日 ＊みそラーメン 	○	糸寒天の中華和え グレープゼリー 3年生が最後に食べたい 給食第1位	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ,粉寒天	蒸し中華めん,ごま油,白すりごま,白練りごま,白いりごま,上白糖	キャベツ,干し椎茸,玉葱,長ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,ぶどうジュース,アロエ缶	770 kcal 29.1 g 22.8 g 4.1 g
17 (木)	千寿ねぎの焼き鳥丼 	○	かきたま汁 果物 (いちご予定)	牛乳,鶏肉,刻みのり,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉	しょうが,長ねぎ,玉葱,にんじん,えのきたけ,こまつな,いちご	818 kcal 32.4 g 26.6 g 2.7 g
22 (火)	ツナとコーンのピラフ 	○	ポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳,ツナ,鶏肉,白花豆ペースト,生クリーム,チーズ,粉チーズ,ベーコン,レンズ豆	白米,サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉,パン粉,マカロニ・スパゲッティ	玉葱,赤ピーマン,とうもろこし,グリーンピース,にんじん,エリンギ,ほうれんそう,にんにく,キャベツ,セロリー,トマト缶	886 kcal 30.8 g 31.2 g 3.5 g
23 (水)	ご飯 	○	赤魚の煮つけ 小松菜と厚揚げのごま炒め 呉汁	牛乳,赤魚,生揚げ,大豆,鶏肉	白米,上白糖,サラダ油,三温糖,白いりごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,エリンギ,だいこん,にんじん,長ねぎ	740 kcal 35.0 g 20.2 g 2.6 g
24 (木)	ピピンパ 	○	ウェーブワンタンスープ 豆乳クリームのモンブランピーチ	牛乳,鶏肉,豆乳クリーム	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ぜんまい,玉葱,白菜,長ねぎ,チンゲン菜,黄桃缶	840 kcal 30.2 g 24.7 g 3.5 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

*8のつく日は『噛むカムDay!』

噛みごたえのある食材を使用しています。



*3年生のリクエスト給食には、＊がついています。

こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(3月分順次掲載予定)

