



3月献立表



令和5年2月28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 (水)	ご飯 	○	ししゃものパリパリ揚げ チャブチェ 田舎汁	牛乳, ししゃも, 豚肉, 生揚げ	白米, 春巻きの皮, 薄力粉, 大豆 白絞油, 三温糖, 緑豆春雨, サラ ダ油, 白いりごま, ごま油, こん にゃく, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, えのきた け, 長ねぎ	758 kcal 30.1 g 23.7 g 2.3 g
2 (木)	★行事食「ひなまつり」 穴子入り五目寿司 	○	団子汁 白桃ゼリー 	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 鶏卵, 蒸し穴 子, 木綿豆腐, 粉寒天	白米, 上白糖, サラダ油, トック	れんこん, かんぴょう, 干し椎茸, にん じん, さやえんどう, だいこん, 根みつ ば, 桃ジュース, 白桃缶	756 kcal 27.9 g 22.5 g 2.7 g
3 (金)	みそかつ丼 	○	けんちん汁 果物 (いちご予定)	牛乳, 豚肉, 油揚げ	白米, 薄力粉, 乾燥パン粉, 大豆 白絞油, 上白糖, じゃがいも, こん にゃく	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつ な, いちご	783 kcal 34.5 g 21.8 g 2.4 g
6 (月)	きんぴらご飯 	○	金華さばの塩こうじ焼き ★地域の食材・宮城県「金華さば」 ごまだれ海藻サラダ おくずがけ	牛乳, 鶏肉, さば, わかめ, 木綿豆 腐, 油揚げ	白米, ごま油, 上白糖, 米こうじ, サラダ油, 白いりごま, 白すり ごま, しらたき, ビーフン, 焼き ふ, かたくり粉	ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 干し椎茸, 長ねぎ	842 kcal 34.2 g 38.4 g 3.3 g
7 (火)	ご飯 	○	骨太ふりかけ ピリ辛肉じゃが みそドレッシングサラダ ※カットりんご (3年のみ)	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩昆布, 糸削り節, 豚肉	白米, 白いりごま, 上白糖, サラ ダ油, じゃがいも, 糸こんにゃ く, 三温糖, ごま油	にんにく, 玉葱, にんじん, 長ねぎ, グリ ンピース, きゅうり, キャベツ, もやし, とうもろこし, りんご	736 kcal 27.7 g 20.2 g 2.4 g
8 (水)	★キムチチャーハン 	○	★パリパリサラダ 鶏ささみスープ ※プレーンヨーグルト (3年のみ) 噛むカムDay! 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, プレーンヨー グルト	白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, ワンタンの皮, 大豆白絞油, は ちみつ, かたくり粉	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, きゅうり, キャベツ, たけのこ, 玉葱, チンゲン菜	729 kcal 24.7 g 29.3 g 3.6 g
9 (木)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き ボン酢ドレッシングサラダ 五郎島金時のみそ汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, おから, 木綿豆 腐	白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 白いりごま, さつまいも	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, もやし, きゅ うり, こまつな, しょうが, にんにく, 長 ねぎ	733 kcal 29.3 g 22.5 g 2.8 g
10 (金)	ナン 	○	ドライカレー ガーリックドレッシングサラダ モンブランピーチ	牛乳, 豚肉, 大豆, 生クリーム, プ レーンヨーグルト	ナン, サラダ油, 薄力粉, バター, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, にんにく, しょうが, セロリー, トマト缶, きゅう り, とうもろこし, 黄桃缶	730 kcal 28.2 g 30.3 g 3.7 g
13 (月)	中華ご飯 	○	わかめとじゃこのサラダ トックスープ ※アイスクリーム (3年のみ)	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめん じゃこ, 鶏肉, 鶏卵, アイスク リーム	白米, もち米, 三温糖, ごま油, 上 白糖, 白いりごま, トック, かた くり粉	長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, チンゲン 菜, もやし, こまつな, きゅうり, とうも ろこし, 白菜, たけのこ, えのきたけ, に ら	744 kcal 28.2 g 25.4 g 3.6 g
14 (火)	★3年生卒業お祝い献立 赤飯 	○	乳酸菌飲料 ★鶏のから揚げ 五色のごま和え お祝いすまし汁 	乳酸菌飲料, ささげ, 鶏肉, 木綿 豆腐, かまぼこ	白米, もち米, 黒いりごま, かた くり粉, 大豆白絞油, 白すりご ま, サラダ油, 上白糖	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじ ん, もやし, こまつな, とうもろこし, 根 みつば, 長ねぎ	780 kcal 27.1 g 25.8 g 2.8 g
15 (水)	★みそラーメン 	○	ポテトと大豆の磯辺揚げ 果物 (いちご予定) 3年生が最後に食べたい給食第1位!	牛乳, 豚肉, 大豆, あおのり	蒸し中華めん, ごま油, 白すり ごま, 白練りごま, じゃがいも, かたくり粉, 大豆白絞油	もやし, 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, いちご	742 kcal 32.7 g 27.3 g 3.2 g
16 (木)	ご飯 	○	めかじきの照り焼き 卵と野菜の和え物 豚汁	牛乳, めかじき, 鶏卵, 豚肉	白米, 上白糖, かたくり粉, サラ ダ油, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	741 kcal 33.0 g 21.6 g 2.6 g
20 (月)	パンパン 	○	ポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, 白花豆ペースト, 生 クリーム, チーズ, ベーコン, ウィンナー, レンズ豆	パンパン, じゃがいも, サラ ダ油, バター, 薄力粉, 乾燥パン 粉	玉葱, とうもろこし, エリンギ, ほうれ んそう, にんにく, にんじん, キャベツ, セロリー, トマト缶	864 kcal 34.6 g 37.4 g 3.5 g
22 (水)	ご飯 	○	銀むつの西京焼き ひじきの彩煮 せんべい汁	牛乳, 銀むつ, 干しひじき, ベー コン, 油揚げ	白米, 上白糖, 白練りごま, 白す りごま, サラダ油, 三温糖, 南部 せんべい	赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, だ いこん, 長ねぎ, こまつな	788 kcal 31.2 g 29.3 g 3.3 g
23 (木)	ピピンパ 	○	ウェーブワンタンスープ カットメロン	牛乳, 豚肉, 鶏肉	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, ぜんまい水煮, 玉葱, 白菜, 長 ねぎ, チンゲン菜, メロン	758 kcal 29.3 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。

※ 3年生は給食費の調整のため、3/7、8、13にデザートを

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)

