



3月献立表



令和6年2月29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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	セルフ照り焼きチキンサンド 	○	和風コーンサラダ かぶのクリームスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,白花生 ペースト,スキムミルク,生ク リーム	ミルクパン,上白糖,かたくり 粉,じゃがいも,サラダ油,バ ター	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつ な,とうもろこし,だいこん,玉葱,かぶ, かぶ葉	832 kcal 37.8 g 39.4 g 3.3 g
4 (月)	★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,長ねぎ,根みつば, 白桃ジュース,白桃缶	752 kcal 27.8 g 22.5 g 2.7 g
5 (火)	ご飯 	○	白身魚のみそ焼き ごまだれ海藻サラダ かきたま汁	牛乳,メルルーサ,わかめ,絹ご し豆腐,鶏卵,かまぼこ	白米,上白糖,サラダ油,白いり ごま,白すりごま,かたくり粉	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん, 長ねぎ	739 kcal 30.1 g 28.3 g 3.1 g
6 (水)	※きなこ揚げパン 	○	ポークビーンズ ※ツナサラダ	牛乳,きな粉,白いんげん豆,豚 肉,豆乳クリーム,ツナ	コッペパン,大豆白絞油,上白 糖,グラニュー糖,サラダ油, じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,トマト缶詰,トマト ピューレー,グリーンピース,もやし, キャベツ,きゅうり	795 kcal 34.8 g 32.0 g 2.6 g
7 (木)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 千寿ねぎ入りすき焼き風煮 ★伝統野菜・千寿ねぎ 糸寒手の中華和え	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉,焼き豆腐,糸寒 天,わかめ	白米,白いりごま,上白糖,サラ ダ油,しらたき,じゃがいも,こ ま油	玉葱,白菜,長ねぎ,しゅんぎく,にんじ ん,こまつな,もやし	771 kcal 31.5 g 26.0 g 3.3 g
8 (金)	ご飯 	○	ししゃものパリパリ揚げ ボン酢ドレッシングサラダ 五目肉じゃが 	牛乳,ししゃも,豚肉,油揚げ	白米,春巻きの皮,薄力粉,大豆 白絞油,ごま油,上白糖,白いり ごま,じゃがいも,糸こんにゃ く	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな, しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,グ リンピース	799 kcal 32.6 g 23.3 g 2.5 g
11 (月)	★郷土料理・福島県 会津のソースカツ丼 	○	こづゆ 果物 (でこぼん予定)	牛乳,豚肉,鶏肉,かまぼこ,ほた てがい	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞 油,三温糖,さといも,しらたき, 焼きひ	キャベツ,にんじん,干し椎茸,きくら げ,糸みつば,でこぼん	851 kcal 32.7 g 31.4 g 2.5 g
12 (火)	中華ご飯 	○	ひじきのサラダ ウェーブワンタンスープ	牛乳,豚肉,干ひじき,鶏肉	白米,もち米,三温糖,ごま油,上 白糖,サラダ油,ワンタンの皮	長ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン 菜,だいこん,きゅうり,枝豆,とうもろ こし,白菜,たけのこ	722 kcal 23.5 g 26.7 g 3.5 g
13 (水)	ご飯 	○	銀ぎけの照り焼き 揚げ入りおひたし ※豚汁	牛乳,銀ぎけ,油揚げ,豚肉,木 綿豆腐	白米,上白糖,じゃがいも,こん にゃく	しょうが,こまつな,白菜,もやし,だい こん,にんじん,長ねぎ	777 kcal 34.7 g 28.4 g 2.4 g
14 (木)	★3年生卒業お祝い 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 25.7 g 2.9 g
15 (金)	★3年生最後の給食 ※みそラーメン 	○	いかのかりんあげ タピオカポンチ 	牛乳,豚肉,いか	蒸し中華めん,ごま油,白すり ごま,白練りごま,かたくり粉, 大豆白絞油,上白糖	もやし,干し椎茸,玉葱,にんじん,長ね ぎ,とうもろこし,ほうれんそう,にん にく,しょうが,みかん缶,パイン缶,シ モン果汁	799 kcal 37.7 g 28.9 g 3.6 g
18 (月)	オムレターライス 	○	かみかみサラダ 果物 (りんご予定) 	牛乳,鶏肉,鶏卵,さきいか	白米,サラダ油,上白糖,白いり ごま	玉葱,にんじん,マッシュルーム,青 ピーマン,だいこん,きゅうり,もやし, りんご	751 kcal 29.5 g 25.0 g 3.0 g
21 (木)	ご飯 	○	赤魚の煮つけ 切り干し大根のオイスターソース炒め 呉汁	牛乳,赤魚,豚肉,大豆,鶏肉	白米,上白糖,ごま油,三温糖, じゃがいも	しょうが,切干しだいこん,にら,もや し,にんじん,だいこん,えのきたけ,長 ねぎ	725 kcal 34.6 g 21.5 g 2.4 g
22 (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,トマトピュ レー,とうもろこし,キャベツ,黄桃缶	731 kcal 28.3 g 30.3 g 3.7 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)

