



3月献立表



令和7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人ばく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き 揚げ入りおひたし さつま汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,おから,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,こんにゃく,さつまいも	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,こまつな,白菜,もやし,だいこん,長ねぎ	750 kcal 31.6 g 24.5 g 2.7 g
4 (火)	★行事食・ひなまつり あなご入り五目寿司 	○	はなやかだんご汁 果物（天草オレンジ予定） 	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏卵,蒸しあなご,木綿豆腐,かまぼこ	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,みつば,天草オレンジ	722 kcal 29.4 g 22.9 g 2.9 g
5 (水)	※きなこ揚げパン 	○	ポークビーンズ わかめとじゃこのサラダ	牛乳,きな粉,白いんげんまめ,豚肉,豆乳クリーム,わかめ,ちりめんじゃこ	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,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,トマト缶,トマトピューレー,グリーンピース,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし	743 kcal 34.0 g 26.0 g 3.3 g
6 (木)	四川丼 	○	ひじきのサラダ 果物（いちご予定）	牛乳,生揚げ,豚肉,干ひじき	白米,サラダ油,三温糖,ごま油,かたくり粉,上白糖	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,キャベツ,だいこん,こまつな,えだまめ,とうもろこし,いちご	779 kcal 30.3 g 28.4 g 2.7 g
7 (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 肉じゃがのカレー煮	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,ごま油,上白糖,白いりごま,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース	783 kcal 31.4 g 23.0 g 2.4 g
10 (月)	★ご当地グルメ・佐賀県 シシリアンライス 	○	わかめスープ りんごゼリー 	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐,鶏肉,粉寒天	白米,サラダ油,はちみつ,かたくり粉,三温糖,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,にんじん,長ねぎ,えのきたけ,りんごジュース	765 kcal 29.3 g 25.4 g 3.2 g
11 (火)	ご飯 	○	白身魚の西京焼き 卵と野菜の和え物 沢煮椀	牛乳,すけそうだら,鶏卵,豚肉	白米,上白糖,白練りごま,白すりごま,サラダ油	こまつな,もやし,白菜,にんじん,だいこん,たけのこ,えのきたけ,ごぼう,長ねぎ	722 kcal 33.7 g 23.3 g 2.6 g
12 (水)	ビビンバ 	○	トックスープ 果物（清見オレンジ予定）	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま,トック,かたくり粉	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,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ,にら,清見オレンジ	806 kcal 31.8 g 26.5 g 3.1 g
13 (木)	★3年生卒業お祝い 赤飯 	×	乳酸菌飲料 ※鶏のから揚げ ごま和え うったち汁	乳酸菌飲料,ささげ,鶏肉,豚肉,絹ごし豆腐	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,じゃがいも,白玉粉,薄力粉	しょうが,にんにく,白菜,もやし,こまつな,とうもろこし,だいこん,にんじん,長ねぎ	864 kcal 28.5 g 28.3 g 2.8 g
14 (金)	★地産地消 キメジ入り メンチカツバーガー 	○	ジュリエンヌスープ ※学校行事の都合上、立食です。	牛乳,キメジ,豚肉,鶏卵,豆乳,鶏肉	ミルクパン,パン粉,薄力粉,大豆白絞油,上白糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	750 kcal 33.8 g 30.7 g 3.1 g
17 (月)	★3年生最後の給食 ※みそラーメン 	○	いかのかりん揚げ タピオカポンチ 3年生が最後に食べたい給食第1位！ 	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,たけのこ,玉ねぎ,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,レモン果汁	752 kcal 35.3 g 26.7 g 3.4 g
18 (火)	★世界の料理・アメリカ ジャンバラヤ 	○	ツナサラダ クラムチャウダー 噛むカムDay！ 	牛乳,鶏肉,ウィンナー,ツナ,ベーコン,あさり,白豆ペースト,スキムミルク,生クリーム	白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,バター	にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,セロリー,マッシュルーム,にんにく,もやし,キャベツ,こまつな,玉ねぎ,とうもろこし	796 kcal 30.6 g 30.6 g 2.8 g
21 (金)	ご飯 	○	赤魚の煮つけ 海藻サラダ 呉汁	牛乳,赤魚,わかめ,大豆,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,糸こんにゃく,白いりごま,ごま油,三温糖,じゃがいも	しょうが,もやし,白菜,とうもろこし,だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	722 kcal 33.8 g 22.4 g 2.8 g
24 (月)	ナン 	○	ドライカレー コロコロサラダ 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,上白糖	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリー,トマトピューレー,えだまめ,とうもろこし,黄桃缶	771 kcal 31.4 g 31.4 g 3.8 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）

