


令和7年度 **3月献立予定表** 墨田区立文花中学校

日 曜	献立名			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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分				
	主食	牛乳	副食								
2月	ごはん	牛乳	鯖の韓国風みそ漬け焼き チャプチェ 青菜と豆腐のスープ	鯖・みそ・豚肉・ 木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・ 香南・でんぷん	白ごま・油・ごま油	人参・小松菜	にんにく・ねぎ・しょうが・ 葱・干しいたけ・白菜キムチ	833kcal 41.2g 382mg 3.5g	キムチの辛味成分である「カプサイシン」には、代謝を上げる効果があり、食べると体がポカポカしてきます。
3火	ひな祭りすし	牛乳	豚汁 ピーチゼリー	鶏肉・あなご・鶏卵・ 豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳・さきみのり・ 粉寒天	米・米粒麦・砂糖・ こんにゃく・じゃがいも	油・白ごま	人参・さやいんげん	干しいたけ・葱・れんこん・ かんぼう・ごぼう・大根・ ねぎ・白桃仔・桃ジュース	735kcal 27.8g 342mg 2.2g	行事 ひな祭り ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。
4水	よきなこ・ココア 揚げパン	牛乳	チキンピーズ ごま風味サラダ	きなこと・鶏肉・ いんげん豆	牛乳・粉チーズ	無塩パン・砂糖・ じゃがいも・小麦粉	油・バター・白ごま・ ゴマペースト・ごま油	人参	セロリ・玉ねぎ・ マッシュルーム・ キャベツ・きゅうり・ ホールコーン	858kcal 31.2g 403mg 2.3g	小さなパンで2種類の味の揚げパンを作ります。どちらも3年生のワークステでトップ5に挙がりました。
5木	スパゲティ ツナトマトソース	牛乳	♪じゃがいもの ハニーサラダ♪ ♪バナナ♪	ベーコン・ツナ	牛乳・粉チーズ	スパゲティ・小麦粉・ じゃがいも・はちみつ	油・オリーブ油・ バター	人参・ホールトマト・ ピーマン	にんにく・玉ねぎ・ しめじ・きゅうり・ キャベツ・バナナ	857kcal 29.9g 312mg 2.2g	じゃがいもを千切りにして、しっかり流水にさらし、でんぷんを落とすことがカリカリに揚がるコツです。
6金	ふりかけごはん	牛乳	だし入り卵焼き じゃがバターしょうゆ みそ汁	削り節・鶏肉・ 鶏卵・木綿豆腐・ 油揚げ・みそ	牛乳・さきみのり	米・米粒麦・砂糖・ じゃがいも	白ごま・油・ バター	人参・さやいんげん・ 小松菜	玉ねぎ・干しいたけ・ えのきたけ	780kcal 32.5g 378mg 2.6g	この日は「まごわやさしい」がすべてそろった献立です。「まごわやさしい」の意味は知っていますか？
9月	♪麻婆ライス♪	牛乳	♪のりちヨレギサラダ♪ ♪杏仁豆腐♪	豚肉・レバーチップス・ みそ・木綿豆腐	牛乳・糸寒天・ もみり・粉寒天・ 加糖練乳	米・米粒麦・砂糖・ でんぷん	油・ごま油・ 白ごま・アーモンド エッセンス	人参・さやいんげん・ 小松菜	しょうが・にんにく・ 葱・干しいたけ・ ねぎ・キャベツ・ きゅうり・く	825kcal 32.3g 521mg 3.2g	世界 中国 麻婆豆腐は四川料理の一つです。本郷では、赤唐辛子や山椒などの香辛料を多く使用します。
10火	♪骨太チャーハン♪	牛乳	いかサラダ だけのこ入りわかめスープ ほんかん	豚肉・鶏卵・ いか・木綿豆腐	牛乳・芽ひじき・ ちりめんじゃこ・ 小切えび・ 生わかめ	米・米粒麦・砂糖	油・ごま油・ 白ごま	人参・小松菜	ねぎ・しょうが・ にんにく・ キャベツ・ きゅうり・ 玉ねぎ・ 葱・ ほんかん	734kcal 34.4g 464mg 3.4g	ほんかんは、インドが原産とされるみかんの仲間で、アジア各地で栽培されています。日本では約4割が愛媛県で作られています。
11水	かてめし	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ひつつみ汁	油揚げ・凍り豆腐・ 鶏肉・さつま揚げ・ みそ	牛乳・炊き込み昆布・ ししゃも	米・もち米・砂糖・ こんにゃく・ 白玉粉・ 小麦粉		人参・さやいんげん・ 小松菜	切干大根・ねぎ・ しょうが・大根・ 干しいたけ	765kcal 31.0g 507mg 3.9g	東日本大震災 2011年3月11日の東日本大震災にちなみ、岩手県の郷土料理ひつつみ汁を出します。
12木	♪みそラーメン♪	牛乳	大根のナムル ♪なめらが焼きプリン♪	豚肉・みそ・ 鶏卵	牛乳・生クリーム	冷凍ラーメン・ 砂糖	油・ごま油	人参・にら・ 小松菜	しょうが・にんにく・ ねぎ・白菜・ もやし・ 大根	769kcal 29.6g 409mg 2.9g	給食室のプリンは生クリームと牛乳を同量使用し、2回以上こしてなめらに仕上げます。
13金	はちみつレモン トースト	牛乳	♪レバーポテト♪ ♪パンキンサラダ♪	レバー	牛乳	無塩食パン・ はちみつ・ じゃがいも・ でんぷん・ 米粉・砂糖	バター・油・ 白ごま・ アーモンド	かぼちゃ	レモン・しょうが・ キャベツ・ きゅうり	751kcal 30.4g 333mg 1.6g	鉄分はビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。
16月	♪こぎつねごはん♪	牛乳	銀だらの西京みそ焼き いりどり かきたま汁	鶏肉・油揚げ・ 銀だら・みそ・ 鶏卵	牛乳	米・もち米・砂糖・ こんにゃく・ じゃがいも・ でんぷん	油	人参・さやいんげん・ 小松菜	しょうが・ごぼう・ 葱・えのきたけ・ ねぎ	897kcal 39.1g 368mg 3.5g	銀だらの味の特徴は、クセのない味の白身魚にも関わらず、よく脂が乗っていて甘みがあることです。
17火	♪ビーフ カレーライス♪	牛乳	ひじきサラダ ♪ハーゲンダッツ♪	牛肉	牛乳・粉チーズ・ 芽ひじき・ アイスクリーム	米・米粒麦・砂糖・ じゃがいも・ チャップル・ 小麦粉・ はちみつ	油・バター	人参・さやいんげん	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・ キャベツ・ きゅうり	912kcal 26.8g 426mg 2.4g	この日のハーゲンダッツはPTAからのプレゼントです。感謝の気持ちをもっていただきます。
18水	赤飯	牛乳	♪鶏のからあげ♪ ♪コーン入り和風サラダ♪ ♪豆腐のすまし汁♪ ♪いちご♪	ささげ・鶏肉・ 木綿豆腐・ かまぼこ	牛乳	米・もち米・ でんぷん・ 小麦粉・ 砂糖	油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・ キャベツ・ きゅうり・ ホールコーン・ ねぎ・ いちご	856kcal 34.6g 341mg 3.2g	3年生にとって最後の給食となります。味わって食べてください。
19木	卒業式										
20金	春分の日										
23月	ミルクパン	牛乳	鮭とじゃがいものグラタン 大豆入りサラダ ほんかん	鶏肉・鮭・ あさり・ 大豆	牛乳・ピザチーズ	ミルクパン・ 米粉・ じゃがいも・ 砂糖	油・白ごま	小松菜・人参	にんにく・玉ねぎ・ マッシュルーム・ キャベツ・ きゅうり・ ほんかん	783kcal 39.0g 564mg 3.0g	ビタミンDは、骨を丈夫にする主成分の一つであるカルシウムの吸収を助けます。鮭やきのこ類に含まれます。
24火	五目焼きそば	牛乳	♪ドラニキ りんご♪	豚肉・むきえび・ ポークハム・ 鶏卵	牛乳	蒸し中華麺・砂糖・ でんぷん・ じゃがいも・ 小麦粉	油・エッグア マヨ	人参・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・ 干しいたけ・ キャベツ・ もやし・ りんご	738kcal 32.0g 322mg 3.5g	世界 ベラルーシ ドラニキは、千切りにしたじゃがいもとすりおろしたじゃがいもを混ぜて焼く家庭料理です。
25水	修了式（給食はありません）										


卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養となるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいきましょうか？
今年度の給食も残りわずかです。残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいと思います。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力ありがとうございました。

今月の目標：1年間の給食を振り返ろう
♪マークが3年生の希望献立です。
※献立は都合により変更することもあります。


3月3日 行事 ひな祭り
女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。



ちらし寿司
れんこんやエビなど、縁起の良い食材がたくさん入っています。



はまぐり
女の子が良い結婚相手と結ばれることを願って食べます。



ひしもち
雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しています。

3月10日 東京大空襲
3月11日 東日本大震災
【かてめし】
「かてめし」の語源は、混ぜ合わせるという意味の「かてる」です。昔は米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べたことからこの名前がつけました。
【ひつつみ汁】
東北・岩手県の郷土料理です。すいとん生地を引っ張ってちぎることを「ひつつむ」ということから生まれました。

世界の料理 中国
《9日 麻婆ライス》
人口が世界で2番目に多く、ユーラシア大陸の東部を占める広大な国土を有しています。地域によって独自の食文化がありますが、大きく4つに分けて、北京料理、四川（しせん）料理、広東（かんとん）料理、上海料理が四大料理とされています。

