

3月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
2	月	ごはん	豚キムチ豆腐 ごま風味サラダ		牛乳・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・はくさい・キムチ・ねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ごま・ごまペースト	782	33.5 25.5
3	火	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	すまし汁 ひなだんゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・鶏卵・のり・豆腐・わかめ・粉寒天・生クリーム	にんじん・干しいたけ・れんこん・かんぴょう・さやいんげん・えのきたけ・こねぎ・いちご	米・砂糖・油・ごま・でんぷん	711	25.5 20.4
4	水	★きなこ揚げパン	さつまいものシチュー 海藻サラダ		牛乳・きなこ・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳・生クリーム・海藻	たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり	ミルクパン・油・砂糖・さつまいも・米粉・バター・はちみつ	821	27.3 39.2
5	木	午前授業 *給食なし							
6	金	ちゃんぽんうどん	★じゃがもち オレンジ		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・こまつな・オレンジ	冷凍うどん・油・ごま油・じゃがいも・でんぷん	701	30.7 20.6
9	月	ごはん	さばのごまみそだれ・和風寒 天和え・もずくのかきたま汁		牛乳・さば・みそ・糸寒天・豆腐・鶏卵・もずく	しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・ホールコーン・こねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま	736	33.6 24.8
10	火	チリコンカン ライス	★じゃがいものハニーサラダ いちご		牛乳・豚肉・豚レバー・キドニービーンズ	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・いちご	米・米粒麦・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	799	27.5 23.2
11	水	かてめし	ごまししゃも ひつつみ汁		牛乳・昆布・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏肉・さつまいも・みそ	切干大根・にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・干しいたけ・こまつな	米・もち米・砂糖・こんにゃく・ごま・油・小麦粉・ごま・白玉粉	835	31.5 31.2
12	木	フレンチ トースト	ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ		牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・豚肉・豚レバー・粉チーズ・大豆・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・エリンギ・赤ピーマン・きゅうり・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・じゃがいも・油・小麦粉・でんぷん	779	33.2 32.8
13	金	★しょうゆ ラーメン	じゃがいものホイル焼き 黄桃缶		牛乳・豚肉・わかめ・ベーコン	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・パセリ・黄桃缶	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま・じゃがいも・バター	717	29.3 24.0
16	月	ツナマヨトースト	イタリアンスープ ★フルーツポンチ		牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベーコン・鶏卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・こまつな・レモン・アロエ缶・パイン缶・黄桃缶	食パン・マヨネーズ・油・生パン粉・砂糖	730	29.0 31.7
17	火	★カレーライス	きのこソテーサラダ りんご		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・りんご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・砂糖	776	23.3 23.0
18	水	赤飯	魚のユーリンソースがけ いり鶏・沢煮椀		牛乳・ささげ・メルルサ・鶏肉・豚肉・油揚げ	こねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・もち米・ごま・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	842	38.5 25.3
19	木	卒業式							
23	月	ごはん (のりひじき)	だし入り卵焼き・野菜のポン 酢和え・根菜のごま汁		牛乳・のり・ひじき・鶏肉・鶏卵・油揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな・キャベツ・すだち果汁・ごぼう・だいこん	米・米粒麦・砂糖・油・ごま油・こんにゃく・じゃがいも・ねりごま・ごま	763	30.9 24.3
24	火	午前授業 *給食なし							
25	水	修了式							

●●行事●●

3日(火) ひな祭り

3月3日はひな祭りです。給食では、ひな祭り寿司とひなだんゼリーを作ります。ひな祭り寿司は、縁起の良い食材など、たくさんの具を使うので、一生食べ物に困らないようにという願いが込められています。また、ひなだんゼリーは、ひなだんに飾るひしもちをイメージして、緑・白・桃色の3色のゼリーを作ります。

11日(水)東北復興応援献立

東日本大震災から、15年が経とうとしています。過去には阪神淡路大震災、能登半島地震などもあり、私たちも日頃から災害について考えていかなければなりません。

11日の給食では、岩手県の郷土料理「ひつつみ汁」を作ります。被災地の復興を願って、その地域のおいしい郷土料理を味わいましょう。

★世界の料理★

～メキシコ～

「チリ・コン・カン(チリwithミート)」は、唐辛子と肉という意味です。メキシコの家料理で、唐辛子とひき肉、豆を煮込んで作ります。

3年生☆卒業おめでとう

3年生はもうすぐ卒業ですね。給食の回数も残りわずかとなりました。3年間、楽しく給食を食べられたでしょうか。

中学校を卒業すると、自分で食事を選択する機会も多くなります。今まで食べてきた給食を参考に、栄養バランスを整え、健康に過ごしてほしいと思います。

3年生には、卒業お祝い給食を予定しています。ぜひ楽しみにしててください。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。

