

3月 予定献立表

令和7年

足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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	
						kcal たんぱく質 g	
3月	ご飯	牛乳		米		740	
	ちりめんふりかけ		ちりめん, 塩昆布, 粉かつお	白いりごま, 砂糖			
	肉豆腐		豚小間, 押し豆腐	糸こんにゃく, 砂糖, 油	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな		34.3
	卵入り野菜和え		たまご	油	こまつな, もやし, にんじん		
4火	ちらしずし ひな祭り献立	牛乳	鶏ひき肉, 油揚げ, たまご, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま, 油	しょうが, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	707	
	魚の塩こうじ焼き		あかうお				
	花麩入りすまし汁		木綿豆腐, 鶏こま肉	花ふ	長ねぎ, だいこん, こまつな		37.9
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター		
5水	キムチチャーハン	牛乳	豚小間, たまご	米, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	はくさいキムチ, 長ねぎ, にんじん, 玉葱	704	
	小魚のから揚げ		スマルト	でんぶん, 揚げ油			
	中華サラダ		わかめ	砂糖, ごま油	だいこん, にんじん, 冷凍ホールコーン にんにく		27.6
6木	ガーリックトースト	牛乳		食パン, バター, 無塩バター	にんにく, パセリ	704	
	照り焼きポテト		大豆	じゃがいも, 揚げ油, でんぶん 砂糖, エッグケアマヨネーズ			
	具沢山ABCスープ		鶏ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 大豆	エッグケアマヨネーズ でんぶん, アルファベットマカロニ	長ねぎ, しょうが, はくさい にんじん, ぶなしめじ, こまつな		27.2
7金	シーフードパスタ 野菜の日	牛乳	ツナ水煮 冷凍むきえび, いか	スパゲッティ, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, こまつな	870 (695)	
	ブロッコリーサラダ		ベーコン	砂糖, 油	ブロッコリー, にんじん, にんにく		
	セレクト給食<デザート>						38.7 (35)
	1 サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	バイン缶		
	2 チーズケーキ		クリームチーズ, ヨーグルト 生クリーム, たまご	小麦粉, 砂糖	レモン汁		
10月	えびクリームライス	牛乳	冷凍むきえび, 鶏こま肉 白いんげんビュレ, 調理用牛乳 無調製豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	米, 豆乳クリームバター 油, 小麦粉, バター	にんじん, にんにく, 玉葱, ぶなしめじ こまつな	778	
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱		
	果物(りんご)				りんご		
11火	鮭入りひじきごはん	牛乳	鮭フレーク, 芽ひじき, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん	793	
	卵焼き		たまご, 鶏肉	油, 砂糖	玉葱, にんじん, こまつな		
	田舎汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな		
13木	きな粉揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン, 揚げ油, 砂糖		791	
	ハンガリアンシチュー		豚モモ肉, いんげんまめ(乾) ひよこまめ(乾), 粉チーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, ぶなしめじ トマト缶詰, こまつな		
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	油, 砂糖	はくさい, もやし, にんじん, 玉葱, レモン汁		
14金	醤油ラーメン	牛乳	豚小間, 板なしかまぼこ	蒸し中華めん, 油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん ホールコーン, にら, こまつな	802	
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でんぶん, ごま油, ぎょうざの皮 小麦粉, 揚げ油	こまつな, キャベツ, しょうが, にんにく		
	フルーツポンチ				みかん缶, バイン缶, りんご缶		



17 月	赤飯  卒業お祝い献立			α化米(赤飯), 黒いりごま		708 31.9
	鶏の唐揚げ	ジ ョ ア	鶏肉モモ	でんぶん, 揚げ油	にんにく, しょうが	
	じゃこ入り野菜和え		ちりめん		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	お祝いすまし汁		板なしかまぼこ, 木綿豆腐 鶏こま肉, たまご	でんぶん	にんじん, えのきたけ, こまつな	
18 火	カレーライス 	牛 乳	鶏肉, レンズまめ(乾)	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん トマト缶詰	895 24.4
	コールスローサラダ			油	キャベツ, にんじん, ホールコーン にんにく, レモン汁, 玉葱	
	抹茶ケーキ		たまご, 調理用牛乳, 無調製豆乳 生クリーム	小麦粉, 砂糖, バター, チョコチップ		
21 金	フレンチトースト	牛 乳	たまご, 調理用牛乳	食パン, 砂糖, バター, グラニュー糖		724 27.2
	海藻サラダ		糸寒天, わかめ	砂糖, 油, 白いりごま	こまつな, もやし, にんじん, レモン汁	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげん豆ペースト 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, はくさい ぶなしめじ, こまつな	
24 月	ポークストロガノフ	牛 乳	豚モモ肉, 生クリーム	米, 油, 小麦粉	玉葱, しょうが, にんにく	801 33.9
	アーモンドサラダ			アーモンド, 油, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, 玉葱	
	果物(オレンジ)				清見オレンジ 	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。
 <足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

★3月の献立について★

3月 4日(火)・・・3月3日は『ひな祭り』女の子の健やかな成長や、健康・幸福を願って行われる伝統行事です。五節句のうちのひとつ、「上巳の節句(じょうしのせつく)」とも呼ばれます。3月は桃の季節であることから、「桃の節句」という美しい名で親しまれています。3日は、3年生が給食を食べないため、1日遅いですが3月4日に提供をします。ひな祭りをイメージしたちらしずしと、桃の節句にちなんでピーチゼリーを作ります。

3月17日(月)・・・この日は、3年生の卒業をお祝いし、お祝い事に食べる赤飯を提供します。赤飯は、日本は古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられ当時のお米は高級食材だったこともあり、神様に赤いお米をお供える風習があったそうです。今でも、魔除けの意味も込めてお祝いの日は赤飯を食べるようになりました。主菜は、3年生のアンコール給食で主菜部門にランクインしていた、から揚げです。赤飯と一緒に、美味しく食べましょう。

3月12日(水)は合唱コンクール・3月19日(水)は卒業式のため、給食提供はありません



