



令和7年度

3月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギーたんぱく質食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2月	チンジャオロースー丼		イカ入り中華サラダ みかん	豚肉 高野豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	803 kcal 44.1 g 2.4 g	チンジャオロースーは細切りにした肉とピーマンを炒めた中華料理です。
3火	ちらし寿司 行事食（ひなまつり）		赤魚の塩焼 すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 赤魚 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん さやえんどう	れんこん もやし 干し椎茸 えのき たまねぎ 長ねぎ かんぴょう ももジュース	米 砂糖	油	714 kcal 34.5 g 3.0 g	“ひなまつり”の行事食です。色鮮やかなちらし寿司を作ります！
4水	カレーうどん		ししゃもの磯辺揚げ 豆腐のごまドレサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも あおりのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい 長ねぎ	冷凍うどん でんぷん 砂糖 小麦粉	油 揚げ油 練りごま 白いりごま	712 kcal 28.3 g 2.3 g	カルシウム強化 →ししゃも骨までまるごと食べることができて、カルシウム豊富！！
5木	ごはん		切干大根の卵焼き しらす入りごま和え 豚汁	鶏ひき肉 たまご 豚肉 白みそ 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ ごぼう だいこん もやし 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	油 白すりごま	759 kcal 33.5 g 2.8 g	関東・東海地方では「とんじる」北海道・西日本・九州では「ぶたじる」と呼び名が違います。
6金	黒砂糖パン ランチルーム給食（2-2）		ハンバーグ・きのこソース トマトドレッシングサラダ さつまいもポタージュ	豚ひき肉 豆腐	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ しめじ えのき きゅうり	黒砂糖パン パン粉 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 オリーブ油 バター	745 kcal 31.3 g 3.0 g	2年2組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
9月	小松菜チャーハン		レバ・ポテ・ビーンズ中華和え 生揚げのスープ	豚肉 たまご 豚レバー 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが 干し椎茸 にんにく たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 米粉 でんぷん じゃがいも	油 揚げ油 ごま油 白いりごま	812 kcal 37.3 g 2.7 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は成長期に欠かせない栄養です！栗島中の給食では毎月レバーが出ます。
10火	胚芽パン ランチルーム給食（2-3）		チキンのハーブパン粉焼き キャロットドレッシングサラダ ポテトポタージュ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 調理用牛乳 生クリーム	パセリ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン	胚芽パン パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油 バター	735 kcal 34.2 g 3.1 g	2年3組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
11水	醤油ラーメン（つけ麺）		白菜と大豆の中華和え 照り焼きまん	豚肉 大豆 なんと 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい 長ねぎ にんにく もやし	蒸し中華麺 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ラード	735 kcal 30.2 g 3.4 g	醤油ラーメンのスープは煮干しと鶏ガラから取ったこだわりのW出汁で作ります。
12木	チキンカレーライス		ミモザサラダ りんご	鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	884 kcal 30.7 g 2.4 g	栗島中のカレーは数種類のスパイスを使って作るこだわりのカレーライスです。
13金	卒業祝い献立 赤飯		鶏肉のから揚げ おろしポン酢和え じゃがいも入りかきたま汁	小豆 鶏肉 豆腐 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき	米 もち米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	黒いりごま 揚げ油	749 kcal 36.6 g 3.1 g	卒業お祝い献立です。日本のお祝いに欠かせない赤飯を提供します。
16月	エビクリームライス セレクト給食		オニオンドレッシングサラダ ブラウニーorチーズケーキ	えび	牛乳 調理用牛乳 生クリーム クリームチーズ ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	862 kcal 28 g (27.4) 2.6 (2.5)	2回目のセレクト給食はデザートです。濃厚なブラウニーとチーズケーキを作ります。
17火	栗中ベーカリー♪ 手作りパン 手作りパン給食		チリコンカン ツナとアーモンドのサラダ	豚ひき肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン	強力粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	732 kcal 34.7 g 2.2 g	今年度最後の手作りパン給食です。最後はベーシックなプレーンパンを作ります。
18水	ごはん		サメの食べるラー油がけ 大豆入りおひたし 生揚げのごまみそ汁	もうかさめ 赤みそ 大豆 生揚げ 白みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	揚げ油 ごま油 白すりごま	815 kcal 33.5 g 2.4 g	揚げたために給食室で作った手作りの食べるラー油をかけます。
23月	ポテサラトースト		ごまドレサラダ トマトチャウダー	ツナ 豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ トマト缶	たまねぎ キャベツ セロリ	食パン じゃがいも 砂糖 米粉 マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) 油 バター 練りごま 白いりごま オリーブ油	714 kcal 29.4 g 3.7 g	たっぷりのポテサラを乗せたボリュームたっぷりのトーストです。
24火	わかめとしらすのごはん 進級祝い献立		じゃがいも厚揚げのそぼろ煮 アーモンド和え 紅白寒天	豚ひき肉 生揚げ	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし たまねぎ キャベツ アセロラジュース	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	813 kcal 32.4 g 2.2 g	1, 2年生の進級を祝って紅白の寒天を作ります。紅はアセロラジュース、白はカルピスの寒天です。

【今月の給食目標】一年間の食生活と給食活動の反省をしましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：772kcal たんぱく質：33.2g 食塩相当量：2.8g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

