

中学校給食献立予定表

令和7年 3月

★…3年生のリクエスト

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉、骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	
3月	桃の節句						
	五目ちらしずし	牛乳	ゆかり粉和え すまし汁 三色プリン	牛乳,あなごかば焼き,錦糸卵,油揚げ,わかめ,はんぺん,鶏肉,寒天,牛乳,冷凍ホイップクリーム	米,ごま	にんじん,れんこん,干し椎茸,かんぴょう,たくあん漬,キャベツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,こまつな,ねぎ,いちごピューレ,いちご	732 kcal 25.0 g
4火	発芽玄米ご飯	牛乳	さばのにんにく味噌焼き 糸寒天サラダ 根菜ごま汁	牛乳,さば,糸寒天,豚肉	米,発芽玄米,ごま	にんにく,キャベツ,にんじん,みずな,ホールコーン,だいこん,ごぼう,れんこん,ねぎ	796 kcal 33.0 g
5水	揚げパン(きなこ)★	牛乳	焼肉サラダ パンプキンスープ	牛乳,きな粉,豚肉,鶏肉	コッペパン,グラニュー糖,三温糖,バター	キャベツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,かぼちゃ	777 kcal 27.6 g
6木	ご飯	牛乳	煮込みハンバーグ パリパリサラダ★ オニオンスープ★	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,ベーコン	米,ワンタンの皮,バター	玉葱,マッシュルーム水煮,しめじ,キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	821 kcal 29.6 g
7金	もち麦ご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの旨煮 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,もち麦,こんにゃく	しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,れんこん,干し椎茸,キャベツ,ブロッコリー,もやし,えのきたけ,こまつな	754 kcal 29.6 g
10月	ホワイトソースかけチキンピラフ	牛乳	ミモザサラダ ジュリエヌスープ	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム,たまご,豚肉,ベーコン	米,バター,米粉	玉葱,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,はくさい	788 kcal 24.3 g
11火	高知県コラボ						
	かつおめし	牛乳	ぐる煮 味噌汁 ゆずゼリー	牛乳,かつお,刻みのり,さつま揚げ,生揚げ,鶏肉	米,米粉,揚げ油,ごま,さといも,こんにゃく,さつまいも	しょうが,にんにく,ねぎ,さやいんげん,だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸,玉葱,しめじ,ゆずジュース	746 kcal 28.9 g
12水	皿うどん	牛乳	華風もやし 果物	牛乳,豚肉,いか,いかげそ	揚げ中華麺	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,チンゲンツァイ,ホールコーン,ブロッコリー,もやし,きゅうり,きよみオレンジ	737 kcal 25.7 g
13木	チュモツパ風ご飯	牛乳	大根と厚揚げのピリ辛炒め 肉団子春雨スープ	牛乳,焼きのり,豚肉,生揚げ,鶏ひき肉	米,ごま,マヨネーズ(キユーピーエッグケア),パン粉,普通はるさめ	にんにく,にんじん,チンゲンツァイ,ねぎ,たくあん漬,だいこん,さやいんげん,しょうが,ねぎ,はくさい	869 kcal 32.1 g
14金	ホワイトデー						
	はちみつレモントースト	牛乳	スパゲティ入りソテー ロヒケイット(サーモンシチュー)	牛乳,ベーコン,さけ	食パン,はちみつ,バター,オリーブ油,スパゲティ,じゃがいも,米粉	レモン果汁,レモン,にんにく,キャベツ,にんじん,玉葱,ホールコーン,ブロッコリー	742 kcal 29.5 g
17月	オニオンフライカレー	ジョアブレーション	野菜の甘酢漬	ジョアブレーション,豚肉	米,バター,小麦粉,パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,りんご,だいこん,はくさい,きゅうり,にんじん,セロリ	795 kcal 23.5 g
18火	卒業おめでとう献立						
	赤飯	牛乳	鶏のにんにく醤油唐揚げ★ 白菜のおかか和え 沢煮椀 お祝いケーキ	牛乳,ささげ,鶏肉,油揚げ,たまご,冷凍ホイップクリーム	米,もち米,ごま,小麦粉,バター,ホワイトチョコレート	にんにく,しょうが,はくさい,みずな,きゅうり,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな	937 kcal 33.0 g
19水	卒業式						
21金	ご飯	牛乳	たっぷり野菜の和風メンチカツ だいこんの梅サラダ 赤だし味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,大豆水煮,鶏肉,わかめ,油揚げ,八丁味噌	米,小麦粉,パン粉,ごま	はくさい,玉葱,にんじん,えのきたけ,しそ葉,しょうが,だいこん,きゅうり,ねぎ,なめこ水煮	890 kcal 37.4 g
24月	鶏そぼろご飯	牛乳	キャベツのたくあん和え 豚汁	牛乳,鶏ひき肉,豚肉,絹ごし豆腐	米,ごま,さといも,こんにゃく	しょうが,にんじん,干し椎茸,さやえんどう,キャベツ,きゅうり,たくあん漬,ごぼう,だいこん,ねぎ	753 kcal 29.2 g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。

- 寒さの中にも春の日差しが感じられるようになってきました。3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。
- 3年生は、今月が中学校最後の給食です。これから、自分自身で食べる物を選んだり、料理をしたりする機会が増えていきます。皆さんの身体は、皆さんの毎日の食事の積み重ねによって作られています。今まで学んできたことや給食を参考に、食べることを大切にしていってください。

平均量	796 kcal 29.2 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g

