令和6年 3月 献立表　　志村第一中学校

日	曜日	牛乳	献立	材料名 主にエネルギーとなるもの	材料名 主に体の組織をつくるもの	材料名 主に体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	金	○	ちらし寿司 五目卵焼き　ひなまつり献立 お吸い物	米, 砂糖, 白ごま, 油, あられ麩	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, レンズ豆, たまご, 豆腐, 生わかめ	たけのこ水煮,ごぼう,人参,さやいんげん,玉ねぎ,干し椎茸,大根,キャベツ,長ねぎ,小松菜	756	31.2
4	月	○	チキンカレー 人参ドレッシングサラダ 抹茶チーズケーキ	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 白ざら糖, 砂糖, 生クリーム	牛乳, 鶏肉, クリームチーズ, たまご	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,りんご,キャベツ,小松菜,もやし,コーン,レモン汁	846	27.1
5	火	○	ご飯 白身魚のにんにく味噌焼き 切り干し大根の含め煮 めかたま汁	米, 油, 砂糖, でんぷん	牛乳, バサ, 赤みそ, さつま揚げ, 生揚げ, めかぶわかめ, たまご	にんにく,生姜,切干し大根,人参,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,長ねぎ,小松菜	751	35.8
6	水	○	丸パン ハンバーグ ベーコンマッシュポテト ABCスープ	丸パン, 生パン粉, 砂糖, 油, じゃがいも, ＡＢＣマカロニ	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 豆乳, ベーコン, 豚ばら肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,大根,小松菜	750	34.3
7	木	○	ツナときのこのおろしパスタ バジルドレッシングサラダ パンプキンパイ	スパゲッテイ, オリーブ油, 三温糖, 油, 砂糖, 生クリーム, バター, パイ皮	牛乳, ツナ油漬け, 調理用牛乳, たまご	大根,玉ねぎ,えのきたけ,しめじ,万能ねぎ,きゅうり,キャベツ,コーン,こんにゃく,かぼちゃ	762	29.5
8	金	○	中華丼　とれたて村給食 きくらげ ドレミソサラダ 果物(パイン)	米, 油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚ばら肉, いか, 白ちくわ, うずら卵水煮, 赤みそ	生姜,にんにく,もやし,人参,キャベツ,きくらげ(乾),にら,きゅうり,小松菜,コーン,パイン缶	768	28.9
9	土		ジョア 彩り野菜のドリア オレンジゼリー	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, バター, 生クリーム, ソフトパン粉, 砂糖	ジョア, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, 粉チーズ, ピザチーズ, アガー	人参,玉ねぎ,枝豆,コーン,小松菜,オレンジジュース,みかん缶	766	27.2
11	月		振替休業日					
12	火	○	お赤飯　卒業お祝い献立 鶏の唐揚げ 南蛮ソースサラダ お祝いすまし汁	米, もち米, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, 油	牛乳, ささげ豆, 鶏もも肉, 祝なると, 豆腐, 生わかめ	生姜,にんにく,人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,長ねぎ,えのきたけ,大根	757	31.7
13	水	○	きなこトースト ビーンズサラダ ポトフ	食パン, バター, メープルシロップ, 砂糖, 白すりごま, 練りごま, 油, じゃがいも	牛乳, きな粉, ひよこ豆, レンズ豆, 豚ばら肉	きゅうり,人参,コーン,セロリ,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	750	27.6
14	木	○	変わり親子丼　鉄分強化献立 やわらかいかサラダ 果物(りんご)	米, 砂糖, 白ざら糖, 赤ざらめ, でんぷん, 油	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, いか, 生わかめ	玉ねぎ,人参,小松菜,キャベツ,もやし,りんご	777	34.7
15	金	○	わかめご飯 鯖のカレー揚げ 梅和え 根菜のごまみそ汁	米, でんぷん, はちみつ, 油, じゃがいも, 練りごま, 白すりごま	牛乳, 炊き込みわかめ, さば, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	生姜,人参,キャベツ,小松菜,もやし,ねり梅,こんにゃく,大根,ごぼう,長ねぎ	851	31.4
18	月		卒業式					
19	火	○	汁なし担々麺 キャベツナサラダ 果物(パイン)	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, 白すりごま	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, ツナ油漬け, 生わかめ	にんにく,生姜,玉ねぎ,長ねぎ,人参,にら,キャベツ,小松菜,パイン缶	750	33.8
20	水		春分の日					
21	木	○	茶飯 ししゃもの抹茶天ぷら 青じそ和え みそ汁	米, 油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	牛乳, ししゃも, たまご, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	人参,きゅうり,小松菜,もやし,しそ葉,キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ	766	29.8
22	金	○	鶏ごぼうピラフ ゴマドレッシングサラダ 鮭のクリームスープ	米, 押麦, 油, じゃがいも, 白すりごま, 練りごま, 砂糖, バター, 小麦粉, 生クリーム	牛乳, 鶏肉, 生鮭, ベーコン, 調理用牛乳, 白いんげん豆ペースト	人参,玉ねぎ,ごぼう,コーン,にんにく,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,しめじ,えのきたけ,小松菜	780	29.7
25	月		修了式（給食はありません）					

※　食材や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。
※　サラダは加熱した野菜を使用しています。
※　下線は、リクエストメニューです。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月分平均	774	30.9
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5