

令和7年 3月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える		
3	月	五目ちらし寿司 魚の西京焼き かきたま汁 桃ゼリー	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ★油揚げ, 刻みのり, タラ60g, 白みそ(甘), 鶏肉, ★豆腐, ★たまご, 粉寒天	学校給食用無洗米, 砂糖, 炒め油, でんぷん, 手まり麩	人参, ごぼう, かんぴょう, 干し椎茸, さやいんげん, 玉葱, 長葱, 青菜, ピーチジュース	826 36.6 25.8	3月3日は、ひなまつり（桃の節句）！この日は、9年生は給食 
4	火	インディアントースト 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 果物	 ★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳	★食パン, 炒め油, 薄力粉, じゃがいも, ルー用油, ★バター, ★生クリーム, ひまわり油, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, マッシュルーム水煮, 白菜, ブロッコリー, キャベツ, 粒コーン缶, きゅうり, かんきつ類	770 30.7 35.1	
5	水	変わり親子丼 おかか昆布和え 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★高野豆腐, ★たまご, 刻み昆布, ロースハム, 糸削り節	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, ひまわり油	玉葱, 人参, さやいんげん, キャベツ, 粒コーン缶, きゅうり, いちご	797 33.3 27.2	
6	木	☆味噌ラーメン 野菜の辛子醤油和え ☆大学芋	 ★牛乳, 豚肉, ★うずら卵水煮, 赤みそ(辛)	中華めん, ごま油, 炒め油, ★練りごま, ★白ごま, 砂糖, ひまわり油, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, ★黒ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, にら, 粒コーン缶, 長葱, 青菜	779 28.2 24.3	
7	金	わかめご飯 魚の東煮 ごま和え 豚汁	 ★牛乳, 炊き込みわかめ, 鮭, 豚肉, ★豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, ★練りごま, ★白すりごま, 炒め油, じゃがいも	生姜, キャベツ, もやし, 青菜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱	787 32.5 22.6	
10	月	ビビンバ ☆トックと卵のスープ 果物	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, ★白ごま, トック, でんぷん	生姜, にんにく, 長葱, 小松菜, 人参, もやし, 玉葱, えのきたけ, 大根, いちご	814 34.1 25.2	【鉄強化献立】この日は鉄分が4.0mg含まれています！ 
11	火	ピラフ クリスピーフィッシュ ポテトフレンチサラダ 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ホキ60g, ★たまご	学校給食用無洗米, 炒め油, ★バター, 薄力粉, コーンフレーク, 揚げ油, じゃがいも, ひまわり油, 砂糖	玉葱, 人参, 粒コーン缶, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, かんきつ類	799 31.4 25.5	
12	水	関西風かけわかめうどん 野菜のごま酢和え ☆くろすけボール 	 ★牛乳, 生わかめ, 豚肉, ★油揚げ, 笹かまぼこ, ★調理用牛乳	うどん, ひまわり油, 砂糖, ★白ごま, さつまいも, ★バター, ★生クリーム, ★ミルクココア	人参, 青菜, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, もやし	762 31.0 23.9	
13	木	☆キムチチャーハン ☆ワンタンスープ コーンサラダ ☆明日葉チーズケーキ	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★クリームチーズ, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ウェーブワンタン, ごま油, ひまわり油, 三温糖, 薄力粉, 砂糖, ★生クリーム	人参, 白菜キムチ, ピーマン, もやし, 玉葱, 長葱, 青菜, 生姜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, 明日葉粉末, レモン	827 28.1 34.4	

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
14	金	ビスキュイパン トマトとマカロニのスープ 糸寒天入りサラダ 果物		★牛乳, ★たまご, 鶏肉, ベーコン, 糸寒天	★丸パン60g, ★バター, 砂糖, 薄力粉, ★アーモンドパウダー, 炒め油, じゃがいも, ホイールマカロニ, ひまわり油	にんにく, 玉葱, 人参, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, かんきつ類	792 27.0 34.5	☆印が付いているメニューは 9年生からのリクエストが多かったものだった！ お楽しみに！ 
17	月	☆ジャージャン麺 中華ドレッシングサラダ ☆フルーツポンチ		★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 赤みそ(甘), 生わかめ	中華めん, ごま油, 炒め油, 砂糖, でんぷん, 白玉団子	生姜, にんにく, 人参, 長葱, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, にら, キャベツ, 青菜, もやし, 黄桃缶, みかん缶, ★パイン缶	807 32.8 23.4	
18	火	お赤飯 ☆鶏の唐揚げ さくら麩入りすまし汁 セレクトアイス		★牛乳, ささげ, 鶏もも肉35g, 祝なると, 鶏肉, ★豆腐, ★セレクトアイス	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), ★黒ごま, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, さくら麩	生姜, にんにく, 人参, えのきたけ, 白菜, 長葱, 青菜	827 35.9 28.0	
19	水	卒業式	×					
20	木	春分の日	×					
21	金	ひじきご飯 魚のにんにく味噌焼き けんちん汁 果物		★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ひじき, 鮭60g, 赤みそ(甘), 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, ★白ごま, 里芋	人参, にんにく, 長葱, ごぼう, 大根, こんにゃく, えのきたけ, 青菜, かんきつ類	777 36.1 25.9	
24	月	豚ひき肉と小松菜のチャーハン ビーフンスープ 大豆とポテトのガーリックフライ 果物		★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ビーフン, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, 小松菜, 玉葱, 干し椎茸, もやし, チンゲンサイ, いちご	767 28.0 24.2	
25	火	修了式	×					

☆☆☆☆ 9年生リクエスト結果大発表！ ☆☆☆☆

2・3月は9年生からのリクエスト料理をたくさん盛り込みました。
9年生がリクエストした料理をぜひ楽しんで食べてください！

- ～ 主食部門 ～ 1位：味噌ラーメン、2位：ジャージャン麺、3位：キムチチャーハン、4位：二色フランスパン
～ 主菜・汁物部門 ～ 1位：唐揚げ、2位：いももち、3位：ワントンスープ、4位：トックと卵のスープ
～ デザート部門 ～ 1位：フルーツポンチ、2位：明日葉チーズケーキ、3位：大学芋、4位：くろすけボール

3月の平均栄養価 エネルギー795kcal たんぱく質31.8g 脂質27.1g カルシウム353mg

3月の給食目標 1年間の給食活動を振り返ろう

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。