

# 令和8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	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)	
2	月	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	777 32.2 26.2	9年生は 給食提供なし
3	火	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, 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	807 36.9 25.9	3月3日は ひなまつり (桃の節句) 献立だっちい! 
4	水	☆味噌ラーメン 三色ナムル ☆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, さつ まいも, 揚げ油, 砂 糖, 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, きゅうり	800 29.4 24.0	
5	木	ココアパン ☆蓮根入りハンバーグ のり塩オープンポテト 冬野菜とベーコンのスープ	★牛乳, 豚ひき 肉, 牛ひき肉, ★調理用牛乳, ★たまご, 青の り, 鶏肉, ベー コン	★ココアパン, 炒 め油, 生パン粉, 砂 糖, じゃがいも	れんこん, 玉葱, 人参, しめじ, にんにく, キャベツ, かぶ, かぶ (葉)	776 34.8 33.9	
6	金	ご飯 チキンチキンごぼう お浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, 生わ かめ, 赤みそ (辛), 白みそ (辛)	学校給食用無洗 米, 米粒麦, でんぷ ん, 薄力粉, 揚げ 油, 砂糖, じゃがい も	ごぼう, 枝豆, 青菜, も やし, 人参, キャベツ, 玉葱, えのきたけ	778 31.5 26.0	6日はとれたて 村給食です! 今月は鹿児島県 さつま町から 「ごぼう」 が届きます!
9	月	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, ★メルルーサ, ★たまご	学校給食用無洗 米, 米粒麦, 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	804 32.3 23.5	
10	火	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, トック, でんぷん	生姜, にんにく, 長葱, 青菜, 人参, もやし, 玉 葱, えのきたけ, 大根, いちご	792 33.4 23.6	
11	水	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, 薄力粉, 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, こんにやく, 長葱	796 33.0 23.6	【鉄強化献立】 この日は鉄分が 3.8mg含まれて います!
12	木	ビスキュイパン ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	★牛乳, ★たま ご, 豚肉, ベー コン, 白いんげ ん, 糸寒天	★丸パン, ★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, ひま わり油	にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, トマト ピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	782 31.2 31.6	

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)	
13	金	☆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, どんぷん, 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	800 31.4 22.0	☆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！ 
16	月	インディアントースト チキンポトフ コーンサラダ 果物	★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏肉, ベーコン	★食パン, 炒め油, 薄力粉, じゃがいも, ひまわり油, 三温糖	玉葱, 人参, にんにく, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, もやし, かんきつ類	778 32.2 29.7	
17	火	かけ五目うどん キャベツの磯和え ☆明日葉チーズケーキ	★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ★なると, 生わかめ, 刻みのり, ★クリームチーズ, ★たまご	うどん, ひまわり油, 砂糖, 薄力粉, ★生クリーム	人参, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, 青菜, あしたば粉末, レモン	790 30.3 34.7	
18	水	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, ★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, どんぷん, 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	839 35.9 27.8	
19	木	<b>卒業式</b>	×				
20	金	<b>春分の日</b>	×				
23	月	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, ★オキメダイ, 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	776 33.7 27.6	
24	火	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, どんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, 青菜, 玉葱, 干し椎茸, もやし, チンゲンサイ, いちご	775 28.3 23.7	
25	水	<b>修了式</b>	×				

## ☆☆☆☆ 9年生リクエスト結果大発表! ☆☆☆☆

3学期は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年生は中学校最後の、7・8年生は学年最後の給食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: 揚げパン、3位: キムチチャーハン、4位: カレーライス、5位: 二色フランスパン&ジャージャン麺
- ～ 主菜部門 ～ 1位: 唐揚げ、2位: ジャンボ揚げ餃子、3位: ハンバーグ、4位: コロッケ、5位: カツ
- ～ 副菜・汁物部門 ～ 1位: いももち、2位: ワンタンスープ、3位: 大豆とポテトのカリカリ揚げ、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791kcal たんぱく質32.4g 脂質26.9g カルシウム356mg

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。

