



# 令和7年度 3月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	○	醤油ラーメン	◆鉄分強化メニュー ◆青のりビーンズポテト フルーツヨーグルトかけ	★牛乳、いか、豚肉、生わかめ、 ★なると、★大豆、あおさこ、 ★プレーンヨーグルト	中華めん、ごま油、炒め油、 でんぶん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、人参、 たけのこ水煮、白菜、 チンゲンサイ、長葱、黄桃缶、 みかん缶	784 kcal 35.8 g 24.9 g
3	火	○	●桃の節句の行事食 春のちらし寿司	さばの塩焼き かきたま汁 くだもの(せとか)	★牛乳、★油揚げ、★さば、 ★豆腐、★たまご	学校給食用無洗米、砂糖、でんぶん	かんぴょう、たけのこ水煮、人参、 れんこん、干し椎茸、ふき、大根、 青菜、★せとか	793 kcal 35.3 g 27.3 g
4	水	○	抹茶ミルクトースト	ポークビーンズ 作りサンドレッシングサラダ	★牛乳、★コンデンスミルク、 豚肉、白いんげん	★食パン、★バター、油、 グラニュー糖、炒め油、じゃがいも、 薄力粉、赤ざらめ、砂糖	セロリー、人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、にんにく	772 kcal 28.2 g 34.5 g
5	木	○	ご飯	●リクエスト給食 ●鶏のから揚げ 五目きんぴら 大根と白菜のみそ汁	★牛乳、鶏もも肉、生わかめ、 ★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぶん、揚げ油、じゃがいも、 ごま油、砂糖、白ごま	生姜、にんにく、人参、ごぼう、 糸こんにゃく、さやいんげん、 大根、白菜、玉葱、えのきたけ	760 kcal 27.5 g 26.9 g
6	金	○	キムチチャーハン	鮭の香味焼き 中華風コーンスープ	★牛乳、豚肉、★鮭、 ★白みそ(辛)、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、ごま油、でんぶん	玉葱、人参、白菜キムチ、 ピーマン、生姜、にんにく、長葱、 大根、青菜、クリームコーン缶、 粒コーン缶	759 kcal 37.2 g 23.8 g
9	月	○	ご飯	のりの佃煮 ニギスのスパイシー揚げ 生揚げのうま煮	★牛乳、のり、★ニギス(小魚)、 鶏肉、いか、★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 でんぶん、薄力粉、揚げ油、炒め油、 じゃがいも	にんにく、生姜、人参、玉葱、 干し椎茸、糸こんにゃく、 冷凍グリーンピース	818 kcal 38.1 g 26.3 g
10	火	○	わかめご飯	和風卵焼き ☆ふれあい農園会給食 ☆さつま町産ごぼう入り 根菜のごまみそ汁	★牛乳、炊き込みわかめ、 鶏ひき肉、★たまご、★豆腐、 ★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 じゃがいも、油、砂糖、さつまいも、 練りごま、白すりごま	玉葱、人参、こんにゃく、大根、 ☆ごぼう、長葱	765 kcal 29.2 g 25.6 g
11	水	○	チキンカレーライス	春雨サラダ	★牛乳、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、 じゃがいも、薄力粉、油、 緑豆春雨(乾)、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、 バナナ、★りんご、キャベツ、 もやし、さやいんげん	764 kcal 22.7 g 22.5 g
12	木	○	カラフルピラフ	たらのピザ焼き ◆鉄分強化メニュー ◆生揚げの坦タスープ	★牛乳、ベーコン、★たら、 ★ピザチーズ、豚ひき肉、 ★冷凍生揚げ、★赤みそ(辛)、 ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、 じゃがいも、油、練りごま	にんにく、玉葱、人参、粒コーン缶、 マッシュルーム水煮、 冷凍グリーンピース、赤パプリカ、 ピーマン、トマトピューレ、小松菜	807 kcal 37.8 g 34.6 g
13	金	○	きな粉揚げパン	しめじ入りクリームシチュー くだもの(いちご)	★牛乳、★きな粉、鶏肉、 ★調理用牛乳、★粉チーズ	★ミルクパン、揚げ油、砂糖、 炒め油、じゃがいも、薄力粉、油、 ★バター	人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、 いちご	783 kcal 28.9 g 35.0 g
16	月	○	ビビンバ	ワンタンスープ くだもの(黄桃)	★牛乳、鶏ひき肉、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、油、 ウェーブワンタン	生姜、にんにく、長葱、小松菜、 人参、もやし、大根、玉葱、白菜、 チンゲンサイ、えのきたけ、黄桃缶	760 kcal 31.2 g 21.3 g
17	火	○	かけわかめうどん	きゃべつのあっさりおひたし 大学芋	★牛乳、生わかめ、豚肉	うどん、油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、水あめ、黒ごま	人参、長葱、白菜、干し椎茸、 キャベツ、もやし	757 kcal 25.1 g 18.7 g
18	水	○	●卒業祝いの行事食 赤飯	鶏肉の照り焼き いそか和え すまし汁 フルーツポンチ	★牛乳、ささげ、鶏もも肉、のり、 寒天缶	学校給食用無洗米、もち米、 黒ごま、砂糖、生麩	生姜、にんにく、青菜、もやし、 人参、大根、白菜、小松菜、 りんご缶、黄桃缶、みかん缶	785 kcal 32.1 g 18.1 g
19	木	卒業式 ◆給食はありません◆						
20	金	春分の日						
23	月	給食はありません						
24	火	給食はありません						
25	水	修了式 ◆給食はありません◆						

残食調査週間



※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎3月2日・12日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎3月3日は、「桃の節句の行事食」です。

◎給食委員で後期のリクエスト給食のアンケートを行いました。3月5日は、全校リクエストで主菜・第1位「から揚げ」が出ます。

◎3月10日は、「☆とれたて村給食」です。鹿児島県さつま町の農家から「ごぼう」が届きます。

◎3月18日は、「卒業祝いの行事食」です。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	777	31.5
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4