

令和7年度 3月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	牛乳	献立	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			うま煮ごはん みそポテト いちご	牛乳, 豚肉, うすら卵水煮 白みそ, 赤みそ	学校給食用米, 炒め油, でんぷん じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	エリンギ, 白菜, 生姜, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ さやいんげん, いちご	852 kcal 28.9 g 22.9 g
3火	ひな祭り メニュー		あなご入りちらし寿司 吉野汁 桃のヨーグルトケーキ	牛乳, 油揚げ, 穴子, かば焼き 刻みのり, 鶏肉, 冷凍豆腐 なると, たまご プレーンヨーグルト	学校給食用米, 砂糖, 炒め油 でんぷん, 油, 小麦粉	人参, かんぴょう, きゅうり, 大根, 長ねぎ 小松菜, 黄桃缶	718 kcal 25.0 g 22.7 g
4水			ナン キーマカレー チーズサラダ アセロラゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ ダイスチーズ, 粉寒天	炒め油, 油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, セロリ トマト缶, キャベツ, 小松菜, 粒コーン レモン(果汁), アセロラジュース	710 kcal 28.1 g 28.9 g
5木			キムチチャーハン ジャンボぎょうざ 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉 ベーコン	学校給食用米, ごま油, 餃子の皮 小麦粉, 揚げ油, 緑豆春雨(乾) 白ごま	白菜, キムチ, 長ねぎ, キャベツ, なら にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜	757 kcal 27.6 g 26.8 g
6金	とれたて村 給食 【ごぼう】		ごはん 鱈の西京焼き ごまドレッシングサラダ 根菜汁	牛乳, さわか, 白みそ, 豚肉 冷凍豆腐	学校給食用米, 砂糖, 練りごま 白ごま, 油, 炒め油	生姜, 長ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ もやし, 粒コーン, ごぼう, 大根	738 kcal 35.0 g 23.0 g
7土	文化発表会		えびクリームライス サイコロサラダ いちご	牛乳, むきえび, 鶏肉, 調理用牛乳 ひよこ豆	学校給食用米, バター, 炒め油 小麦粉, 油, 生クリーム さつまいも, 砂糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, きゅうり, 粒コーン いちご	780 kcal 25.4 g 23.2 g
10火			わかめごはん ししゃもと笹かまぼこの南部揚げ 五色和え なめこのみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 白みそ 笹かまぼこ, ししゃも(生干し) 冷凍豆腐, 乾燥わかめ, 赤みそ	学校給食用米, 小麦粉, 白ごま 揚げ油, 砂糖	小松菜, 人参, もやし, キャベツ, 粒コーン なめこ, 長ねぎ	770 kcal 30.6 g 24.2 g
11水	鉄分強化 メニュー		フレンチトースト マンハッタンクラムチャウダー パリパリサラダ デコボン	牛乳, たまご, 調理用牛乳 ベーコン, あさり(冷凍) 粉チーズ	食パン, バター, 砂糖, はちみつ 粉砂糖, 炒め油, じゃがいも ワントンの皮, 揚げ油, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ トマトジュース, トマト缶, 生姜, きゅうり 粒コーン, デコボン	704 kcal 26.7 g 26.5 g
12木			ハヤシライス 野菜ガーリックサラダ 星空フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 粉寒天	学校給食用米, 油, 小麦粉 炒め油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, しめじ マッシュルーム水煮, フロッコリー, キャベツ 粒コーン, ぶどうジュース, バイン缶, みかん缶 黄桃缶, ナタデココ	849 kcal 25.5 g 21.6 g
13金			ごはん 鱈の塩焼焼き ちくさおひたし 呉汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, 大豆(水煮) 冷凍豆腐, 白みそ	学校給食用米, 砂糖, 炒め油 油, 白ごま, 里芋	小松菜, 人参, 糸こんにゃく, 白菜, 大根, 長ねぎ	718 kcal 36.3 g 18.1 g
16月			担々めん 星わかめのサラダ 大学いも	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ くわわかめ	中華めん, 炒め油, 練りごま, 砂糖 ごま油, 油, さつまいも, 揚げ油 水あめ, 白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, もやし, なら 長ねぎ, 粒コーン, きゅうり, キャベツ	871 kcal 28.4 g 29.1 g
17火			ごはん のりの佃煮 たまご焼き 石狩汁	牛乳, のり, たまご, 豚ひき肉 冷凍豆腐, 白みそ	学校給食用米, 砂糖, 炒め油 じゃがいも	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, ごぼう, こんにゃく 長ねぎ, 小松菜	730 kcal 31.9 g 21.2 g
18水	卒業・進級 お祝い メニュー		お赤飯 鶏のから揚げ 梅おかつ和え お祝いすまし汁	牛乳, ささげ, 鶏もも肉 花かつお(ソフト削り) 乾燥わかめ, 冷凍豆腐 なると	学校給食用米, もち米, 黒ごま 砂糖, でんぷん, 揚げ油	生姜, 小松菜, もやし, キャベツ, 人参, ねり梅 えのきたけ	835 kcal 35.7 g 28.9 g
23月			ソース焼きそば なら玉スープ 青のりポテトビーンズ	牛乳, 豚肉, あおのり, 冷凍豆腐 たまご, 大豆	中華めん, 炒め油, でんぷん じゃがいも, 揚げ油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, えのきたけ なら, 長ねぎ	768 kcal 30.3 g 35.0 g
24火			鯛めし 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 海藻サラダ	牛乳, 鯛, 豚ひき肉, 冷凍生揚げ 海藻ミックス(乾燥)	学校給食用米, じゃがいも, 砂糖 炒め油, でんぷん, 油	人参, こんにゃく, 玉ねぎ, 干し椎茸 だけのご水煮, 冷凍グリーンピース キャベツ, きゅうり	769 kcal 32.6 g 24.8 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	771	29.9	25.1
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

3月の給食目標
一年間の給食を見直そう



一年間を振り返ってみましょう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。
(○ △ ×)

よくかんで、味わって食べることができた。
(○ △ ×)

好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。
(○ △ ×)

後片付けもきまりを守ってしっかりできた。
(○ △ ×)