



3月 給食献立表



令和6年度

板橋区立赤塚第二中学校

日曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	主にエネルギー となるもの	主に体の組織を つくるもの	主に体の調子を 整えるもの	1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪(g) 炭水化物(g)
3月	9年生都立発表(給食なし) 鉄分強化メニュー	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 切り干し大根のナムル お麴ラスク	米、麦、油、砂糖、ごま油、で んぷん、★白ごま、白玉 麴、マーガリン、三温糖	★牛乳、豆腐、高野豆腐、 豚ひき肉、豚レバー、レ ンズ豆、赤みそ	にんにく、生姜、人参、長 葱、にら、干し椎茸、たけ のこ、切干し大根、小松 菜、もやし	806	32.9	25.2 115.5
4火	8年2組 さん考案 優秀賞 (給食たより参照) 学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	日本昔話とひなまつりメニュー 牛乳 たけのこちらし寿司【かぐや姫】 竜宮城ののりのり竜田揚げ【浦島太郎】 かにかまサラダ【さるかに合戦】 桃ゼリー【桃太郎】	米、砂糖、油、でんぷん	★牛乳、油揚げ、さわか め、あおのり、かに風味かま ぼ、粉寒天	人参、ごぼう、かんぴょう、 たけのこ、干し椎茸、 さやいんげん、生姜、にん にく、小松菜、コーン缶、 キャベツ、玉葱、桃シ ュース	803	30.6	25.3 115.1
5水	☆9年生リクエストメニュー 世界の料理	牛乳 ☆フレンチトースト グーシェ【ハンガリー】 ビーンズサラダ	★食パン、砂糖、★パ ター、油、じゃがいも、小 麦粉	★牛乳、★調理用牛乳、 たまご、豚肉、★ピザ チーズ、ひよこ豆、レン ズ豆	にんにく、生姜、玉葱、人 参、マッシュルーム、トマ ト、トマトピューレ、セ ロリ、コーン缶、キャベ ツ、小松菜	804	32.4	33.3 107.3
6木	♡関口先生おすすめメニュー	牛乳 ♡ソース焼きそば ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	中華めん、ごま油、油、 じゃがいも、★バター	★牛乳、豚肉、あおのり、 ベーコン、★ヨーグルト	にんにく、生姜、玉葱、人 参、キャベツ、もやし、 ピーマン、しめじ、パセ リ、黄桃缶、パイン缶、み かん缶	785	32.7	28.7 111.3
7金	☆9年生リクエストメニュー	牛乳 ごはん 中華風卵焼き ★キムチ味噌スープ くだもの(はるみ)	米、ごま油、砂糖、でんぷ ん、油、もち、三温糖	★牛乳、豆腐、豚ひき肉、 大豆ミート、たまご、豚 肉、麦みそ、白みそ	人参、にら、長葱、干し椎 茸、白菜キムチ、えのきた け、チンゲンサイ、オレン ジ	796	33.1	21.8 117.8
10月	東京都平和の日	東京牛乳 豆若ごはん ししゃもとちくわの二色揚げ 肉じゃが	米、麦、油、小麦粉、コーン スターチ、じゃがいも、砂 糖	★牛乳、炊き込みわかめ、 大豆、焼き竹輪、たま ご、あおのり、ししゃも、 豚肉	糸こんにゃく、玉葱、人 参、さやいんげん	804	34.6	23.6 120.2
11火	7年生校外学習	牛乳 手作りウインナーロール ポトフ ヨーグルト	強力粉、砂糖、★生クリー ム、★バター、油、じゃがい も	★牛乳、たまご、★調理 用牛乳、ウインナー、豚 肉、ベーコン、大豆	セロリ、にんにく、生姜、 人参、玉葱、キャベツ	778	34.9	35.4 92.4
12水	♡藤木先生おすすめメニュー	牛乳 ごはん タレをかけたお魚焼き ♡茎わかめのきんぴら さつま汁	米、砂糖、でんぷん、★白 ごま、油、三温糖、ごま油、 さつま芋	★牛乳、さば、豚肉、鶏肉、 油揚げ、白みそ、赤みそ	生姜、長葱、人参、ごぼう、 糸こんにゃく、茎わかめ、 唐辛子、大根、こんにゃ く、小松菜	797	32.7	25.0 113.1
13木	家庭科安江先生考案 (給食たより参照)	牛乳 しらすまぜごはん【鎌倉】 かしわのすき焼き【京都・奈良】 大根の甘酢和え【板橋区】 ぶどうゼリー【ハケ岳】	米、★白ごま、油、焼きさ ら、砂糖、ごま油	★牛乳、しらす干し、鶏 肉、なると、冷凍豆腐、粉 寒天	玉葱、人参、しめじ、干し 椎茸、糸こんにゃく、白 菜、長葱、大根、きゅうり、 ぶどうジュース	775	27.4	16.6 127.8
14金	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 スパゲッティーあけぼのソース シーフードマリネ チョコバナナケーキ【7年 さんリクエスト】	スパゲッティー、オリーブ 油、小麦粉、★バター、 ★生クリーム、砂糖、薄力 粉、★無塩バター、★チョコ チップ	★牛乳、豚肉、ベーコン、 ★ピザチーズ、★調理用 牛乳、★いか、★たこ、★ むきえび、生わかめ、お から、たまご	にんにく、セロリ、玉葱、 人参、マッシュルーム、 ピーマン、トマト、レタ ス、バナナ	856	37.1	33.3 112.6
17月	卒業お祝いメニュー ☆9年生リクエストメニュー	牛乳 赤飯 ♡ぶりの照り焼き こづゆ ★紅白サイダーポンチ	米、もち米、★黒ごま、で んぷん、砂糖、里芋、白玉 麴、くずでん粉、白玉団子	★牛乳、ささげ、ぶり、な くと、ほたてがし、油揚 げ	生姜、人参、糸こんにゃ く、えのき、たけのこ、大 根、小松菜、みかん缶、黄 桃缶、パイン缶	848	32.9	21.3 132.8
18火	☆9年生リクエストメニュー 9年生給食最終日	牛乳 ☆キムチチャーハン ★鶏の唐揚げ 中華風卵スープ 【給食準備時間目標達成?!】 お楽しみデザート	米、麦、ごま油、砂糖、小麦 粉、でんぷん、油	★牛乳、焼き豚、鶏もも 肉、鶏肉、たまご、★デ ザート	玉葱、人参、白菜キムチ、 生姜、にんにく、大根、チ ンゲンサイ、白菜、長葱	886	34.8	33.0 113.4
19水	卒業式							
20木	春分の日							
21金	SDGs (だし殻の醗酵りを使用)	牛乳 ごはん・エコひじきふりかけ 大根と生揚げのそぼろ煮 大豆の甘辛サラダ	米、★白ごま、三温糖、油、 でんぷん、砂糖	★牛乳、ひじき、花かつ お、豚ひき肉、生揚げ、ち りめんじゃこ、大豆	生姜、人参、大根、冷凍グ リンピース、小松菜、キャ ベツ、コーン缶、玉葱	782	30.8	24.5 111.6
24月	令和6年度給食最終日	牛乳 野菜たっぷりごまだれうどん 手作り肉まん くだもの(いちご)	うどん、油、★白ごま、砂 糖、★練りごま、はちみつ、 薄力粉、ごま油、でん ぷん	★牛乳、生わかめ、鶏肉、 豚ひき肉、赤みそ	小松菜、もやし、人参、白 菜、長葱、玉葱、たけのこ、 干し椎茸、いちご	818	34.1	27.7 113.0
25火	修了式							

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

3月の給食目標
1年間の給食活動を振り返ろう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月平均	810	32.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5



※9年生のみなさん、卒業おめでとございます※

給食を味わって食べていましたか?
好きだった献立はありますか?
給食当番をしっかりと務めましたか?
今まで食べてきた給食を参考に、卒業しても栄養バランスを考えて食べましょう!