



3月 給食献立表



令和7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人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	
2月	9年生都立発表(給食なし)	牛乳 ココアパン チーズオムレツ ヌードルスープ くだもの(オレンジ)	★ココアパン,★バター,じゃがいも,★生クリーム,油,ヌードル	★牛乳,鶏ひき肉,たまご,★ダイスチーズ,★調理用牛乳,ベーコン,豚肉,ひよこ豆	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,小松菜,セロリ,オレンジ	794	37.4	33.8	
3火	8年2組 さん考案 優秀賞 (給食日より参照) 学びのエリア共通給食(成増小・成増ヶ丘小)	赤塚梅まつり×ひなまつり 牛乳 ちらし寿司 鶏肉の梅ソース 板橋野菜のゆかりあえ ひなあられみだいなお麩ラスク	米,砂糖,油,★白すりごま,★白ごま,玉葱,マーガリン,三温糖	★牛乳,油揚げ,鶏もも肉	人参,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,ねぎ,梅,長葱,大根,小松菜,キャベツ,ゆかり	778	29.5	26.3	
4水	♡9年生リクエストメニュー ☆藤木先生おすすめ	牛乳 ごはん 銀だらのねぎ味噌焼き ♡☆荳わかめのきんぴら かきたま汁	米,砂糖,★白ごま,油,三温糖,ごま油,でんぷん	★牛乳,銀だら,白みそ,豚肉,くさわかめ,豆腐,たまご	生姜,長葱,人参,ごぼう,糸こんにゃく,唐辛子,大根,えのきたけ,小松菜	787	28.8	25.0	
5木	☆脇先生・松本先生おすすめ	牛乳 ☆えびクリームライス こんにゃく寒天入り海藻サラダ りんごゼリー	米,油,★バター,小麦粉,ごま油,砂糖	★牛乳,鶏肉,ベーコン,★むきえび,★調理用牛乳,★粉チーズ,海草ミックス,粉寒天	人参,玉葱,ピーマン,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,もやし,きゅうり,切干し大根,りんごジュース	791	25.4	27.6	
6金	☆関口先生おすすめ	牛乳 ☆ソース焼きそば ジャーマンポテト タピオカのココナッツミルク	中華めん,ごま油,油,じゃがいも,★バター,タピオカパール,砂糖	★牛乳,豚肉,★いか,あおのり,ベーコン,★調理用牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,ピーマン,パセリ,みかん缶,黄桃缶,パイナップル,★ココナッツミルク	782	28.2	26.3	
9月	8年2組 さん考案 クラス賞・特別賞 (給食日より参照) ♡9年生リクエストメニュー	3月9日はthank youの日 先生いつもありがとうメニュー 牛乳 3939(サクサク)好きなご揚げパン 疲労回復! ポークチョップ 体にやさしいごまドレッシング ビタミンたっぷり! いちご	★ミルクパン,砂糖,油,さつまいも,でんぷん,★白ごま,★練りごま	★牛乳,きな粉,豚肉	にんにく,玉葱,マッシュルーム,トマト缶,人参,ほうれんそう,コーン缶,キャベツ,いちご	808	33.7	34.9	
10火	東京平和の日 SDGs (だし殻の軽削りを使用)	東京牛乳 ごはん・エコふりかけ ぎせい豆腐 東京エックス豚肉の肉じゃが	米,★白ごま,三温糖,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも	★牛乳,花かつお,豆腐,大豆ミート,たまご,豚肉	人参,長葱,干し椎茸,にら,糸こんにゃく,玉葱,さやいんげん	792	33.9	19.3	
11水	鉄分強化メニュー	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 ナムル ミルクプリン	米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,★白ごま,★生クリーム	★牛乳,豆腐,高野豆腐,豚ひき肉,レバーチップス,レンズ豆,赤みそ,アガー,★調理用牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのごぼうれんそう,だいずもやし	799	33.5	26.5	
12木		牛乳 大豆入りひじきごはん にぎすのごま揚げ さつまい	米,もち米,油,三温糖,小麦粉,★黒ごま,★白ごま,油,さつまいも	★牛乳,鶏肉,油揚げ,干し椎茸,大豆,にぎす,白みそ,赤みそ	人参,生姜,ごぼう,大根,こんにゃく,小松菜,長葱	784	36.7	27.1	
13金		牛乳 スパゲティ・あけぼのソース シーフードマリネ チョコケーキ	スパゲッティ,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,★いかに,★たこ,★むきえび,生わかめ,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	878	37.2	33.6	
16月		牛乳 ごはん・のりの佃煮 大根と生揚げのそぼろ煮 ツナ東サラダ くだもの(冷凍パイ)	米,砂糖,油,三温糖,でんぷん,★白ごま	★牛乳,のり,豚ひき肉,生揚げ,生わかめ,ツナ	生姜,人参,大根,冷凍グリーンピース,キャベツ,小松菜,にんにく,冷凍パイナップル	784	28.6	23.1	
17火	卒業お祝いメニュー ♡9年生リクエストメニュー 日本の郷土料理	牛乳 赤飯 ◎ぶりの照り焼き こつゆ【福島県】 ♡紅白白玉サイダーポンチ	米,もち米,★黒ごま,砂糖,でんぷん,里芋,玉葱,くず粉,白玉団子	★牛乳,ささげ,ぶり,なると,干し貝柱,油揚げ	生姜,人参,糸こんにゃく,えのきたけ,大根,小松菜,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	848	33.0	21.3	
18水	9年生最終 ♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ♡キムチチャーハン ♡鶏肉の唐揚げ 広東スープ 給食準備時間目標達成?!お楽しみデザート	米,麦,ごま油,★白ごま,砂糖,小麦粉,でんぷん,油	★牛乳,焼き豚,鶏もも肉,豚肉,うずら卵,★お楽しみデザート	玉葱,人参,白菜キムチ,生姜,にんにく,たけのこ,きくらげ,白菜,チンゲンサイ,長葱	848	34.7	32.4	
19木	卒業式								
20金	春分の日								
23月		牛乳 わかめごはん 魚のピリ辛ソース 芋もち汁 くだもの(オレンジ)	米,でんぷん,油,★白ごま,砂糖,ごま油,じゃがいも	★牛乳,炊き込みわかめ,めかじき,鶏肉	生姜,長葱,ピーマン,にんにく,ごぼう,人参,大根,糸こんにゃく,えのきたけ,小松菜,オレンジ	788	30.2	19.4	
24火	令和7年度給食最終日	牛乳 手作りウインナーロール 鶏肉と大豆のトマト煮 ヨーグルト	強力粉,砂糖,★生クリーム,★バター,油,じゃがいも,油	★牛乳,たまご,★調理用牛乳,ウインナー,鶏肉,大豆	人参,キャベツ,玉葱,セロリ,にんにく,ポイロトマト	779	32.3	34.1	
25水	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	803	32.2
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4



✿ 9年生のみなさん、卒業おめでとうございます ✿

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!