



令和7年度 3月の給食



給食回数：15回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
3月2日 月	牛乳 ごはん 鮭のしょうゆ焼き いずのはる しらす入りおえものけんちん汁	牛乳 しらす干し 鮭 のり 豚肉 豆腐	米 油 マーガリン でん粉 里芋 こんにゃく	マッシュルーム ほうれん草 もやし 人参 コーン いずのはる 大根 長ねぎ 小松菜	
3月3日 火	牛乳 ちらし寿司 お祝いすまし汁 いちごとミルクのゼリー	牛乳 油揚げ 卵 寒天 えび 生クリーム	米 砂糖 油 ごま てまり麩	人参 さやえんどう 長ねぎ ほうれん草 いちご	ひなまつり 献立
3月4日 水	牛乳 ボークカレーライス ハムサラダ いちご	牛乳 豚肉 ハム	米 油 ジャが芋 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ いちご	
3月5日 木	牛乳 生パスタのミートソース コーンサラダ 紅茶ケーキ	牛乳 豚肉 卵 豆乳	生パスタ 油 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 人参 きゅうり コーン セロリ キャベツ マッシュルーム	
3月6日 金	牛乳 ごはん じゃこのふりかけ 千草焼き 野菜の和え物 みそ汁	牛乳 じゃこ 鶏肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし コーン	
3月9日 月	牛乳 ごはん 大豆のコロッケ 玉ねぎドレのサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 油 ジャが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり 人参 大根 長ねぎ	
3月10日 火	牛乳 ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ あしたばチーズケーキ	牛乳 豚肉 大豆 クリームチーズ 卵 生クリーム	米 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ジャが芋 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり あしたば レモン	3月 誕生日給食
3月11日 水	牛乳 マーボー豆腐丼 海そうサラダ 中華卵スープ せとか	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 にら キャベツ もやし コーン せとか	
3月12日 木	牛乳 キャラメル揚げパン ほうれん草のシチュー 切り干し大根のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 豆乳 ハム	ミルクパン 油 ミルク じゃが芋 米粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 きゅうり もやし	
3月13日 金	牛乳 ごはん チーズインハンバーグ まんてんサラダ 野菜スープ	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ハム ベーコン ウィンナー	米 油 パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム きゅうり 人参 キャベツ	
3月16日 月	牛乳 卵チャーハン ひじき中華サラダ ワタンスープ ピーチゼリー	牛乳 なんと 豚肉 卵 ひじき 豆腐 寒天	米 油 春雨 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 長ねぎ もやし きゅうり 人参 コーン 生姜 白菜 にら もも	
3月17日 火	牛乳 ごはん 魚の西京焼き ツナ入りサラダ 豚汁	牛乳 めだい みそ ツナ 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ジャが芋 こんにゃく	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 人参 長ねぎ	
3月18日 水	牛乳 中華おこわ チョレギサラダ 豆腐とえのきのスープ いちご	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ のり 鶏肉 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう もやし きゅうり キャベツ にんにく 長ねぎ えのきたけ いちご	
3月19日 木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが じゃこ入りサラダ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 じゃこ	牛乳 油 ごま 砂糖 じゃが芋 しらたき ごま油	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ もやし	
3月23日 月	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げねぎソース 中華おえ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	米 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 コーン もやし チンゲンサイ	令和7年度 給食最終日

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉

「楽しい給食時間を過ごそう」



3月の平均

エネルギー：620kcal
たんぱく質：26.3g
脂質：21.4g

