

令和8年

3月献立表

開進第二中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	1人分 (%)
2月	麦ごはん ★牛乳 キムチ入りみそ汁 ★擬製豆腐 野菜の甘みそ和え	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚ひき肉 ★卵	米 大麦 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖	生姜 大根 キムチ(Al不使用) 小松菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こねぎ キャベツ	764	16.0
3日 火	★混ぜ込みちらし ★牛乳 五目汁 鶏のみそ焼き ピーチゼリー <small>桃の節句献立</small>	油揚げ あなご ★卵 のり ★牛乳 とり 肉 みそ 寒天	米 砂糖 米油 ちくわぶ 片栗粉	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝 豆 しめじ 大根 白菜 ねぎ 生姜 桃 ジュース	775	17.6
4日 水	ごはん ★牛乳 かぶと油揚げのみ そ汁 ぶりの照り焼き ★ほうれん草のごまあえ <small>1-D考案献立</small>	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ ぶり	米 砂糖 片栗粉 ★白すりごま ★白ごま(ねり)	かぶ 白菜 小松菜 生姜 キャベツ ほう れん草 にんじん	726	19.2
5日 木	★ガーリックピラフ ★牛乳 キャベツとベーコンのスープ ★鮭の香草焼き	豚肉 ★牛乳 ベーコン とり肉 鮭 ★ チーズ	米 米油 オリーブ油 ★バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉 コーン キャベツ しめじ えのきたけ	732	20.8
6日 金	★ジャージャー麺 ☆ ★牛乳 フルーツ白玉 ☆	豚ひき肉 みそ ★牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 ★白すりごま ★ 黒すりごま 片栗粉 ★ごま油 白玉団子	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ パイ ンアップル缶 桃缶 みかん缶	788	15.6
9日 月	★きなこ揚げパン ☆ ★牛乳 ★コーンシチュー ☆ イタリアンサラダ	きな粉 ★牛乳 とり肉 大豆 ★クリー ム	★ミルクパン 米油 砂糖 じゃが芋 ★ バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 キャベツ きゅうり さやいん げん 赤ピーマン	792	14.1
10日 火	わかめごはん ☆ ★牛乳 肉じゃが ☆ ★野菜のツナ和え	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 さつ ま揚げ まぐろ	米 大麦 米油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ★ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 キャベツ	732	15.6
11日 水	たけのこご飯 ★牛乳 ジャガイモ のみそ汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし <small>1-B考案献立</small>	油揚げ ★牛乳 豆腐 みそ とり肉 かつ お節	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米油	たけのこ にんじん グリンピース たま ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 もやし	760	16.8
12日 木	★他人丼 ★牛乳 ★五目きんぴら くだもの(せとか1/4)	豚肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 ベーコン さつま揚げ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 米油 ★ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース ごぼう れんこん さやいんげん せとか	746	16.1
13日 金	麦ごはん ★牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 アジフライ 白菜のゆずみそ和え	★牛乳 豆腐 わかめ みそ あじ	米 大麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜 にん じん 小松菜 ゆず	728	17.7
16日 月	練馬スハゲティ ★牛乳 小松菜とコーンのサラダ ★アップルパイ「ちいさな宇宙の 扉のまえて」 <small>図書献立</small>	まぐろ のり ★牛乳 ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ★パイシート ★バター	たまねぎ 大根 あさつき キャベツ 赤 ピーマン 小松菜 コーン にんにく ★ りんご レモン	789	13.4
17日 火	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★青菜とにんじんのナムル ☆ フルーツ入りサイダーゼリー ☆	豚ひき肉 豆腐 みそ ★牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★白すりごま ジュース	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし みかん 缶 桃缶	787	15.9
18日 水	★赤飯 ★ミルクコーヒー お祝いすまし汁 鶏の照り焼き ☆ 野菜の梅あえ <small>卒業祝い献立</small>	ささげ ★コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 なると	米 もち米 ★黒ごま はちみつ 米油	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し	727	18.2
19日 木	卒業式					
20日 金	春分の日					
23日 月	麦ごはん ★牛乳 ★かきたま汁 ★ししゃもの石垣揚げ ★辛子和え	★牛乳 豆腐 ★卵 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 米油 小麦粉 パン粉 ★ 黒ごま ★白ごま 砂糖 ★ごま油 ★白 すりごま	たまねぎ たけのこ えのきたけ こねぎ 小松菜 もやし にんじん にんにく 生 姜	787	16.3
24日 火	大掃除(給食なし)					
25日 水	修了式					

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

※ ☆はリクエスト給食です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	760	16.6	30.8	3.2	366	110	3.0	297	0.43	0.60	30	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子があります。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

