

3月献立表



2025年 3月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	大豆そぼろご飯	○	さわらの卵入りヨーグルト焼き 磯和え 味噌けんちん汁	牛乳、大豆、鶏肉、さわら、ヨーグルト、のり、みそ、豚肉、生揚げ	精白米、もち米、サラダ油、ごま油、さつま芋	人参、小松菜、もやし、しめじ、玉ねぎ	かつお中厚削り、酒、塩、薄口醤油、醤油、黒こしょう、粒マスタード、りんご酢、みりん	748 kcal 41.6 g 26.1 g
4火	【商店街コラボメニュー】 今井寿シェフの 特製ポロネーゼ	○	バーニャカウダのインサラータ レンズ豆のミネストローネ	牛乳、牛肉、チーズ、アンチョビ、レンズ豆、ベーコン	ベンネ、オリーブ油、サラダ油、でん粉、じゃが芋	玉ねぎ、しょうが、フロッコリー、人参、大根、にんにく、トマト缶	塩、黒こしょう、トマトソース、鶏がら	772 kcal 39.4 g 39.8 g
5水	マーボー春雨丼	○	卵と生揚げの中華スープ ◇♡カルピスゼリー	牛乳、鶏肉、生揚げ、鶏卵、わかめ、寒天、カルピス	精白米、米粒麦、サラダ油、緑豆春雨、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、ピーマン、人参、白菜	鶏がら、醤油、薄口醤油、オイスターソース、酒、トウバンジャン、塩、黒こしょう	751 kcal 26.6 g 20.3 g
6木	◇♡♡S揚げパン (きな粉&ココア)	○	Sポルシチ りんご	牛乳、きな粉、鶏肉、サワークリーム	コッペパン、サラダ油、黒砂糖、グラニュー糖、上白糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、フロッコリー、りんご	ココア、鶏がら、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、黒こしょう、ベイリーフ	791 kcal 26.3 g 35.9 g
7金	白飯	○	鮭のさつまみそ焼き まわかめのきんぴら さくさく汁	牛乳、さけ、みそ、さつま揚げ、豚肉、まわかめ、鶏肉、生揚げ	精白米、さつま芋、三温糖、サラダ油、こんにゃく、白ごま、里芋、ごま油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だしかつお削り節、塩、酒、みりん、醤油、一味唐辛子、塩	753 kcal 37.0 g 22.7 g
10月	Sバターライステキンクリーム	○	ツナサラダ デコボン	牛乳、鶏肉、ツナ	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	人参、エリンギ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、デコボン	白ワイン、塩、白こしょう、ベイリーフ、鶏がら、ローリエ、米酢、醤油、黒こしょう	768 kcal 24.9 g 26.8 g
11火	白飯	○	Sレバカツ 切り干し大根のハリハリ漬け きりたんぼ汁	牛乳、鶏肝臓(生)、チキンハム、鶏肉、油揚げ	精白米、サラダ油、米粉、パン粉、パン粉、ごま油、三温糖、こんにゃく、きりたんぼ	にんにく、人参、切干し大根、キャベツ、きゅうり、ごぼう、白菜、長ねぎ、小松菜	だしかつお削り節、カレー粉、醤油、中濃ソース、ウスターソース、みりん、塩、純米酢、薄口醤油	766 kcal 31.8 g 24.7 g
12水	シーフードカレー	○	コールスローサラダ ミルクゼリーストロベリーソース	牛乳、鶏肉、いか、寒天	精白米、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちごジャム	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ガラムマサラ、カルダモン、カレー粉、りんご酢、米酢、からし(粉)	838 kcal 28.0 g 26.2 g
13木	白飯	○	のりの佃煮 生揚げのさばあんかけ おかせサラダ じゃが芋としめじの味噌汁 湘南ゴールド	牛乳、のり、生揚げ、さば、糸削り節、油揚げ、みそ	精白米、三温糖、サラダ油、でん粉、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、しめじ、湘南ゴールド	だしかつお削り節、醤油、酒、みりん、薄口醤油、米酢、塩、黒こしょう	747 kcal 30.9 g 24.1 g
14金	☆肉うどん	○	じゃことコーンのサラダ ♡S米粉のチョコケーキ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、鶏卵	サラダ油、うどん、上白糖、ごま油、バター、米粉、三温糖、チョコレート、粉糖	玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、キャベツ、かぶ、ホールコーン	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、塩、醤油、薄口醤油、米酢、ココア	751 kcal 28.3 g 35.1 g
17月	白飯	○	いわしハンバーグ 切り干し大根のお浸し さつま芋の味噌汁	牛乳、鶏肉、ひじき、いわし、豆腐、糸削り節、油揚げ、みそ	精白米、上白糖、サラダ油、でん粉、三温糖、さつま芋、こんにゃく、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、切干し大根、人参、キャベツ	酒、塩、醤油、酢、トマトケチャップ、だしかつお削り節	758 kcal 32.3 g 24.2 g
18火	【卒業お祝い給食】 赤飯	ジョア	◇♡♡S鶏肉のから揚げ ◇Sポテトサラダ 祝いなるとのすまし汁 スペシャルデザート セレクト	ジョア、ささげ、鶏肉、豆腐、なると、ホイップクリーム、こしあん	精白米、もち米、でん粉、米粉、薄力粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、コーンフレーク、チョコレートクリーム、上白糖、白玉団子	しょうが、にんにく、人参、きゅうり、ホールコーン、えのき、みつば、みかん缶、バインナップ缶、黄桃缶、いちご	塩、酒、醤油、米酢、塩、黒こしょう、だし昆布、だし削り節、薄口醤油、みりん	*
21金	切り干し大根入りピピンパ	○	生揚げの中華スープ みさきの清美	牛乳、豚肉、鶏卵、生揚げ、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、切干し大根、小松菜、えのき、玉ねぎ、みさきの清美	醤油、トウバンジャン、塩、米酢、鶏がら、酒、黒こしょう、みりん	796 kcal 35.0 g 25.7 g
24月	玉子丼	○	キャベツと油揚げの加がカラ 石狩汁	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、油揚げ、さけ、みそ	精白米、こんにゃく、三温糖、でん粉、サラダ油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しめじ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、大根	だしかつお削り節、だし昆布、みりん、塩、醤油、薄口醤油、酒、一味唐辛子、米酢	799 kcal 37.0 g 24.8 g

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇3年1組、☆3年2組、♡3年3組、♠S組、§先生

3月4日(火)は、今年度最後の商店街コラボ給食です。コラボしたお店は、赤坂見附パール・デルソーレです。

ポロネーゼのソースやお店の看板メニューのバーニャカウダソースを使用したサラダも登場します。楽しみにしてください。

店名：赤坂見附パール・デル・ソーレ(赤坂一ツ木通商店街振興組合加盟店)

所在地：港区赤坂3-19-10アパヴィラホテル赤坂見附1F

*3月18日(火)スペシャルデザートの特選給食です。フルーツ白玉 あんこ添え又はフルーツパフェを選びます。

エネルギー及びたんぱく質は以下の通りです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
フルーツ白玉 あんこ添え	914	29.8	29.1
フルーツパフェ	889	28.2	33.5

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p> <p>はまぐりの粥汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>◆春分の日(春のお彼岸)◆</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	---	---

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今日は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

