



令和8年 3月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。給食回数12回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	たんぱく質 脂質
2月		*ひな祭り給食* ★ちらし寿司 ★野菜のおかかごま和え ・湯葉のすまし汁 ★ひな祭り3色白玉フルーツポンチ	○	★毎日限定生産多摩酪農家発 東京牛乳使用! 油揚げ,★卵,極細蒲鉾(ア レルゲンフリー),鰹,穴子,蒲鉾 (梅),湯葉,鰹節, ★牛乳	米,三温糖, ★白すり胡麻,手まり麩, 白玉団子,上白糖	*東京都産野菜は斜字に下線付 干瓢,人参,えのきたけ,しめじ,さやえんどう, 紅生姜,小松菜,もやし,東京ど, なばないちご,国産果物缶(りんご・黄 桃・白桃・洋梨),★キウイフルーツ	767kcal 28.1g 18.3g
3日	火	給食なし(学年末考査)*ひな祭り*	東京産	*『東京うど』光の入らない室(むろ)と呼ばれる地下4mの穴ぐらで育てることによる、白い色が特徴です。			
4日	水	給食なし(学年末考査)	東京産	*『のらぼう菜』東京・あきる野市にある子生(こやす)神社に、人々を飢饉から救ったことを記した『野良坊菜之碑』が建立されています。			
5日	木	給食なし(学年末考査)*啓蟄*	クイズ	Q空腹時にお腹が『グーグー』鳴る時 があります。音の原因は何でしょうか? ①虫の空気のにおいなら			
6日	金	給食なし(学年末考査)	クイズ	A①お腹の空気が動(から)→空腹時胃腸が動き出し、その時に空気が動き『グー』音が鳴ります。また、良くかまずに急いで 飲み込んでしまった時や、ストレスや緊張によって起こる場合もあります。食物アレルギーや乳糖不耐症等が原因の場合もあ ります。空腹時に鳴るのは自然現象で、特に健康上の問題があるわけではありません。しかし長い時間、不快感があったり する場合には、お医者さんに相談してみてください。			
9月		*Ⅲ年Ⅰ組リクエスト給食* ★ごまキムチチャーハン ・大豆入りジャンボ揚げ餃子 ・中華じゃこサラダ ★中華コーン卵スープ ・明日葉のケーキ	○	焼き豚,豚肉, ちりめんじゃこ, ★卵,豆乳,★牛乳	米,ラード,米油, ★白胡麻,ぎょうざの皮, ★白すり胡麻,薄力粉, でん粉,プリン,の素	人参,玉葱,白菜キムチ,青ピーマン, キャベツ,にんにく,生姜,もやし, 水菜,きゅうり,コーン,小松菜,ねぎ, あしたば,パウダー	708kcal 26.3g 26.6g
10日	火	*Ⅲ年Ⅲ組リクエスト給食* ★ごま味噌ラーメン・春巻き ★野菜のごまナムル ・豆乳ヨーグルト リザーブ	○	豚肉,味噌,豆乳,鰹節, 豆乳ヨーグルト(プレーン 又はブルーベリー), ★牛乳	中華麺,米油, ★白すり胡麻,三温糖, 春巻きの皮,緑豆春雨, でん粉,薄力粉,ごま油, ★白胡麻	はくさい,キャベツ,人参,にら,コーン, 生姜,にんにく,エリンギ,もやし, 小松菜,江戸菜,大根	852kcal 36.2g 27.0g
11日	水	*Ⅲ年Ⅳ組リクエスト給食* ★きなこ揚げパン・ポークポトフ ★明日葉のチーズケーキ 沖繩たんかん添え	○	きな粉,豚肉,フランクフルト, ★クリームチーズ, ★卵,★生クリーム, ★牛乳	★ミルクパン,米油, 上白糖,じゃが芋,米粉	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,かぶ, 小松菜,セロリー,あしたば,パウダー, レモン果汁,たんかん	795kcal 27.1g 36.2g
12日	木	*Ⅲ年Ⅱ組リクエスト給食* ・ゆかりご飯 ★イカチーズもんじゃ春巻き ・小松菜のツナ和え ★太平燕(タイビーエン) ・果物(清見オレンジ)	○	豚肉,★いか,★チーズ,ツ ナ,豆乳,豚肉,★えび,★い か,生揚げ,蒲鉾, ★牛乳	米,春巻きの皮,米油, 薄力粉,三温糖, 緑豆春雨	ゆかり,キャベツ,小松菜,人参, もやし,生姜,国産きくらげ,玉葱, きよみオレンジ	715kcal 27.3g 18.1g
13日	金	【卒業お祝い給食】(卒業式前日) ★お赤飯(ごま塩) ・本鰹の味噌焼き ・もやしとのらぼう菜の和え物・豚汁 ★パンナコッタ&いちご	○	あずき,本鰹,豚肉, 豆腐,油揚げ,味噌, 鰹節,ゼラチン, ★生クリーム,★牛乳	米,もち米,★黒胡麻,ごま油, 米油,じゃが芋,黒胡麻,グラ ニュー糖	もやし,人参,のらぼう菜,コーン, ごぼう,大根,小松菜,いちご	853kcal 37.1g 30.8g
16日	月	★中華丼 ・ヌードルスープ ★大学芋(東京産芋使用) 胡麻	○	豚肉,★いか,★えび, ほたて,あさり, ★うずら卵, ★牛乳	米,もち麦,米油,ごま油, でん粉,ワンタン, 東京さつま芋,砂糖, ★白胡麻,★黒胡麻	にんにく,生姜,人参,玉葱,エリンギ, れんこん,はくさい,キャベツ,もやし, えのきたけ,小松菜,JAS有機人参, 国産きくらげ,ねぎ,大根,水菜	807kcal 27.4g 21.1g
17日	火	・チキンパエリア 【彼岸入り】 ・かぶときのこのスープ ・コールスローサラダ ・サンダリアポンチ	○	ベーコン,鶏肉,★牛乳	米,オリーブ油,米油,米粉, じゃが芋,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,赤ピーマン,青ピーマン,え のきたけ,エリンギ,かぶ(葉),キャベツ,きゅうり,コーン,国 産果物缶(りんご・白桃・洋梨・黄桃・パイナップル),オーガ ニックバナナ,ぶどう(ジュース)	721kcal 21.6g 22.4g
18日	水	★シーフードカレーライス ★春雨サラダ ★フルーツヨーグルト	○	★えび,豚肉,あさり,ほたて, ★いか,白いんげん豆, ロースハム, ★プレーンヨーグルト, 豆乳ヨーグルト,★牛乳	米,じゃが芋,米油,薄力粉,緑 豆春雨,上白糖, ★白胡麻	にんにく,玉葱,人参,生姜,セロリー, 小松菜,もやし,きゅうり,国産果物缶(りん ご・黄桃・白桃・洋梨・パイナップル)	831kcal 31.9g 20.6g
19日	木	・もち麦ご飯 ・チンジャオロースー ★中華かき玉スープ ・果物(樹上完熟 文旦)	○	豚肉,★たまご,鶏肉, 生揚げ,わかめ, ★牛乳	米,もち麦,米油,でん粉, 上白糖,ごま油	青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,菊水煮, にんにく,生姜,人参,小松菜, えのきたけ,ぶんたん	779kcal 34.6g 24.0g
20日	金	春分の日 【彼岸中日】		昼と夜の長さが全く同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。			
23日	月	・ご飯 【彼岸明け】 ・春告魚:ニシンのフライ ・五目きんぴら ・具だくさんだご汁 ・果物(はるか)	○	にしん,さつま揚げ, 竹輪,生揚げ,味噌, ★牛乳	米,米粉,薄力粉,パン粉, 米油,こんにゃく,三温糖, ほうとう風うどん,黒胡麻	人参,ごぼう,菊水煮,れんこん,大根, えのきたけ,しめじ,あさつき,はるか	834kcal 30.2g 28.4g
24日	火	・チキンピラフ ・フレンチサラダ ★クリームシチュー・果物(いちご)	○	鶏肉,ベーコン,ホタテ, 白いんげん豆, ★牛乳,豆乳, ★生クリーム,★チーズ	米,米油,オリーブ油,上白糖, じゃが芋,薄力粉,米粉,星形 米粉マカロニ	人参,玉葱,コーン,えのきたけ, マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ, きゅうり,干しぶどう,エリンギ, さやいんげん,いちご	755kcal 26.5g 29.9g
25日	水	給食なし(修了式)					

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。
★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

・3月9~13日はⅢ年生卒業お祝い給食週間です。
Ⅲ年生にとって中学校生活残りわずかな給食、そして
Ⅰ・Ⅱ年生にとっても今のクラスのみんなと一緒に給食
時間を過ごすのもあとわずかです。楽しく過ごしましょう♪

1年間学校給食にご協力いただきありがとうございました。
新学期の給食は、4月8日(水)開始予定です。
どうぞよろしくお願い致します。

