

令和7年

3月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
卒業、進級、おめでとうございます！1年間の給食はいかがでしたか？ 皆さんにとって給食の時間がよい時間になっていたら嬉しいです。 残りひと月、3月もどうぞよろしくお願いいたします！ 春休みも「早寝早起きあさごはん」を意識して過ごせるとgoodですよ！！					
3	ひな祭り／墨なし	4	蔵なし	6	7 三商★卒業祝い献立
ちらし寿司 すまし汁 浅漬け 3色白玉あずき	茶飯 おでん 即席漬け じゃがいものきんぴら 抹茶と明日葉のパバロア	ごはん 呉汁 五目卵焼き おかかあえ オレンジゼリー	ハヤシライス ジュリエンスープ フレンチサラダ スイートポテト	赤飯 すまし汁 ミックスフライ(あじ・えび・ほたて) おかかあえ 白玉フルーツあんみつ	この週の 予約締切日は 2月21日(金)
エネルギー：724kcal／蛋白質：23.1g／脂質：15.4g	エネルギー：866kcal／蛋白質：30.5g／脂質：23.2g	エネルギー：741kcal／蛋白質：33.5g／脂質：22.4g	エネルギー：903kcal／蛋白質：27.4g／脂質：31.2g	エネルギー：808kcal／蛋白質：36.4g／脂質：20.0g	
10	三なし	11	12	13	14
カレーピラフ オニオンスープ チーズオムレツ グリーンサラダ アップゼリー	牛すき丼 豚汁 ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮 果物	ごはん 吉野汁 魚の西京焼き ごまあえ 切り干し大根の炒り煮	ごはん 呉汁 アスパラベーコンフライ ごぼうサラダ さつまいものレモン煮	スパゲッティクリームソース 白菜スープ わかめサラダ スノーボールクッキー	この週の 予約締切日は 2月28日(金)
エネルギー：778kcal／蛋白質：31.0g／脂質：25.2g	エネルギー：756kcal／蛋白質：34.0g／脂質：22.0g	エネルギー：758kcal／蛋白質：36.0g／脂質：24.0g	エネルギー：845kcal／蛋白質：28.1g／脂質：28.7g	エネルギー：905kcal／蛋白質：32.3g／脂質：41.2g	
17	18	19	20 春分の日	21 AB献立	
ツナコーントースト ポークビーンズ グリーンサラダ みかんいり牛乳かん	ごはん 野菜汁 魚のごまみそ焼き なめたけあえ 黒蜜きなこ白玉	コーンピラフ ミルクスープ コンソメロールキャベツ ごまドレサラダ フルーツ寒天	春分の日	ごはん みそ汁 A タルタルチキン南蛮 B 豚カツごまソース 海藻サラダ ヨーグルトゼリー～いちごソース～	この週の 予約締切日は 3月7日(金)
エネルギー：889kcal／蛋白質：39.5g／脂質：38.6g	エネルギー：768kcal／蛋白質：32.5g／脂質：17.9g	エネルギー：751kcal／蛋白質：22.9g／脂質：23.1g		エネルギー：895kcal／蛋白質：38.6g／脂質：33.4g	
24	25 新年度・新生活★応援献立！	春休み			この週の 予約締切日は 3月7日(金)
キムチチャーハン 春雨スープ ジャンボ揚げぎょうざ ごま酢あえ 果物	焼きチーズカレー ポテトスープ ガルバンゾーサラダ サイダーフルーツパンチ	予約締切日にご注意ください！ 年度末の給食は締切日が一部前倒しになっています！ 予約そびれがないように、ご注意ください！			
エネルギー：812kcal／蛋白質：26.5g／脂質：36.6g	エネルギー：896kcal／蛋白質：31.3g／脂質：23.1g				

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。

給食だより 3月号



日々の食生活を振り返ってみよう！

あっという間に3月、今年度最後の月となりました。ここで、日々の食生活を振り返ってみませんか？ 普段は何気なく過ごしている食事の時間も、意識して振り返ってみると何か気がつくことがあるかもしれませんよ！今回は7つ、項目を設けてみました。よかったら、1つ1つチェックしながら振り返ってみてくださいね^^

朝昼夕の3食、 規則正しい時間に 食事ができた。		食器の正しい 位置を意識して 食事をした。		食事中は スマホから目を離し、 料理をよく味わった。	
お箸の正しい 持ち方を意識しながら 食事ができた。		よくかんで 味わいながら 食事をした。		栄養のバランスを 意識しながら 食事を選んだ。	
旬の食材や 日本の伝統行事を知り、 楽しんで食事ができた。		普段の食事を振り返ってみて、何か発見や気が付くことなどはありましたか？ これらの項目に限らず、「食事の時にはここを意識してみよう！」など、自分の項目を見つけてみるのもよいですね！ 			

節句で1年を振り返ろう！

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

「五節句」を知っていますか？

◆五節句とは…

「節」とは、季節が変わる節目のことです。五節句は5つの季節の節目を祝う日本の伝統行事で、1月7日を除いて同じ奇数が重なる日になっています。本来であれば1月1日の元旦も節句に含まれるところですが、別格とされ、代わりに1月7日が入り入れられたとされています。

五節句はいつ？

- 1月7日 人日の節句（七草の節句）
- 3月3日 上巳の節句（桃の節句、ひなまつり）
- 5月5日 端午の節句（菖蒲の節句、こどもの日）
- 7月7日 七夕の節句（七夕）
- 9月9日 重陽の節句（菊の節句、栗の節句）

給食では

菱餅カラーの白玉や



（七草はタイミングが合わず）

ちまき



星のゼリー



菊や栗が



登場しました！

ご卒業おめでとうございます！

4年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！高校での時間は、思い出や学びの多い時間だったのではないのでしょうか。ここでの給食も、どこかでその思い出のひとつになっていると嬉しいです。4月から進む道は、皆さまがまだと思いますが、皆さんの活躍を給食室一同、応援しています！

給食室からこんにちは！

～ 卒業・進級 おめでとうございます！変化が多い春にむけて～

進級、そしてご卒業おめでとうございます！春は学年が上がったり、新しい生活が始まったりと、環境の変化が大きい時期でもあります。もしかしたら、緊張する場面遭遇（そうぐう）したり、さまざまな気持ちを抱えたりする時もあるかもしれません。そんな時は、食べ物でちょっと一工夫！ 心身のバランスを整える「セロトニン」を作る手助けをするバナナやチョコレート、ナッツをパクッと食べてみてはいかがでしょうか？ またホットミルクやココアにも緊張をほぐす効果があるそうですよ。ぜひ自分に合ったひと息のつき方を探してみてくださいね！

[配布用献立表]

2025年 3月

都立墨田工科高等学校グループ

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらし寿司	○	すまし汁 浅漬け 3色白玉あずき	牛乳, うなぎ, 卵, まこんぶ, 小豆	米, 三温糖, 油, 焼きふ, 白玉粉	さやいんげん, かんぴょう, 乾しいたけ, にんじん, こまつな, はくさい, だいこん, いちごジャム	800 kcal 29.2 g 21.1 g 3.1 g
4火	茶飯	○	おでん 即席漬け じゃがいものきんぴら 抹茶と明日葉のパパロア	牛乳, こんぶ, さつま揚げ, 焼き竹輪, がんもどき, うずら卵, 粉寒天, クリーム, 小豆	米, 三温糖, こんにゃく, ちくわぶ, ごま油, じゃがいも, ごま, 上白糖	だいこん, にんじん, さやいんげん	862 kcal 29.8 g 23.1 g 4.1 g
5水	ごはん	○	呉汁 五目卵焼き おかかあえ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 煮干し粉, 赤みそ, 白みそ, 豆乳, 鶏肉, 卵, 花かつお, 粉寒天	米, 板こんにゃく, さといも, 油, 三温糖, 上白糖	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, 大根, 乾しいたけ, キャベツ, こまつな, みかん缶, オレンジジュース	741 kcal 33.5 g 22.4 g 2.8 g
6木	ハヤシライス	○	ジュリエンスープ フレンチサラダ スイートポテト	牛乳, 豚肉, ベーコン, クリーム	米, 油, 三温糖, バター, 薄力粉, さつまいも	にんにく, しょうが, 大根, ぶなしめじ, トマト, キャベツ, にんじん, コーン	903 kcal 27.4 g 31.2 g 3.4 g
7金	赤飯	○	すまし汁 ミックスフライ (あじ・ほたて・えび) おかかあえ 白玉フルーツあんみつ	牛乳, ささげ, まこんぶ, まあじ, ほたて, えび, 花かつお, 粉寒天, あずき	米, ごま, 焼きふ, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖, 白玉粉, 黒砂糖	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, いちご, みかん, 苺	810 kcal 37.6 g 20.6 g 2.8 g
10月	カレーピラフ	○	オニオンスープ チーズオムレツ グリーンサラダ アップルゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵, チーズ, 粉寒天	米, バター, 油, 上白糖	しょうが, にんにく, 大根, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, 大根, きゅうり, アスパラガス, りんごジュース, りんご	775 kcal 31.6 g 29.7 g 3.6 g
11火	牛すき丼	○	豚汁 ゆかりあえ じゃが芋のそぼろ煮 果物 (柑橘類)	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 豚肉	米, しらたき, 三温糖, ごま油, さといも, 油, じゃがいも, でんぶん	大根, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, りょくとうもやし, こまつな, しょうが, グリンピース, 柑橘	782 kcal 36.5 g 24.0 g 3.1 g
12水	ごはん	○	吉野汁 魚の西京焼き ごまあえ 切干大根の炒りに	牛乳, 豚肉, 豆腐, 魚, 西京みそ, 豚肉, 油揚げ	米, さといも, でんぶん, 油, 三温糖, ごま, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい, こまつな, 切干しだいこん, 乾しいたけ	758 kcal 36.0 g 24.0 g 2.7 g
13木	ごはん	○	呉汁 アスパラベーコンフライ ごぼうサラダ さつまいものレモン煮	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 煮干し粉, 赤みそ, 白みそ, 豆乳, ベーコン	米, 板こんにゃく, さといも, 薄力粉, パン粉, 油, ごま油, ごま, 三温糖, さつまいも, 上白糖	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	845 kcal 28.1 g 28.7 g 2.4 g
14金	スパゲティクリームソース	○	白菜スープ わかめサラダ スノーボールクッキー	牛乳, いか, あさり, ベーコン, わかめ	スパゲティ, 油, バター, 薄力粉, 三温糖, ごま, 上白糖, 粉糖	にんじん, 大根, マッシュルーム, はくさい, えのきたけ, きゅうり, キャベツ	905 kcal 32.3 g 41.2 g 3.0 g
17月	ツナコーントースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ みかん入り牛乳かん	牛乳, ツナ, ピザチーズ, 豚肉, 大豆, 粉寒天, クリーム	食パン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, 三温糖, バター, 薄力粉, 上白糖	大根, コーン, にんじん, にんにく, キャベツ, きゅうり, アスパラガス, みかん	889 kcal 39.5 g 38.6 g 4.2 g
18火	ごはん	○	野菜汁 魚のごま味噌焼き なめ茸あえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, さわら, 白みそ, わかめ, きな粉	米, でんぶん, 油, 三温糖, ごま, 白玉粉, 黒砂糖	にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, みずな	768 kcal 32.5 g 17.9 g 2.6 g
19水	コーンピラフ	○	ミルクスープ ロールキャベツ ごまドレサラダ フルーツ寒天	牛乳, ベーコン, クリーム, 鶏肉, 粉寒天	米, バター, 油, じゃがいも, でんぶん, ごま油, ごま, 三温糖, 上白糖	大根, コーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, みかん, バイアツル	826 kcal 26.3 g 32.9 g 3.2 g
21金	ごはん	○	みそ汁 A タルタルチキン南蛮 B 豚カツごまソース 海藻サラダ/ヨーグルトゼリー	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し粉, 鶏肉, 豚肉, わかめ, ヨーグルト, 粉寒天	米, 薄力粉, でんぶん, パン粉, ごま油, 三温糖, マヨネーズ, 上白糖	だいこん, だいこん, たくあん, きゅうり, 大根, セロリ, コーン, いちごジャム	895 kcal 38.6 g 33.4 g 2.7 g
24月	キムチチャーハン	○	春雨スープ ジャンボ揚げ餃子 ごま酢あえ 果物 (柑橘類)	牛乳, 豚肉, なんと, 豚肉, 豚ロースハム	油, ごま油, 米, はるさめ, ぎょうざの皮, 三温糖, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キムチ, 青ピーマン, 大根, キャベツ, にら, だいずもやし, きゅうり, 柑橘	812 kcal 26.5 g 36.6 g 4.1 g
25火	焼きチーズカレー	○	ポテトスープ ガルパンソーサラダ フルーツサイダーパンチ	牛乳, ベーコン, 豚肉, クリーム, ピザチーズ, ツナ	米, 油, バター, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 大根, にんじん, りんご, こまつな, キャベツ, きゅうり, みかん, バイアツル, ぶどう	896 kcal 31.3 g 33.3 g 4.3 g