令和6年度
（2025年）

3月　献立表

♪マークは、3年生のリクエストメニューです。

大田区立大森第七中学校
校　長　佐藤　圭一
栄養士　松下　さとみ

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)
3	月	ちらしずし ししゃもの磯辺揚げ てまりふ汁　桃ゼリー	○	770
4	火	ごはん ケランマリ(韓国風卵焼き) チョレギサラダ　キムチスープ	○	777
5	水	ツナと大根おろしのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 塩昆布サラダ ♪抹茶ケーキ(小豆入り)	○	842
6	木	ハッシュドポークライス ポテト入りフレンチサラダ 果物（デコポン）	○	787
7	金	メープル風味フレンチトースト レンズ豆のトマトシチュー フルーツヨーグルト	○	803
10	月	ごはん　♪れんこんハンバーグ 野菜のソテー キャベツと卵のスープ	○	804
11	火	わかめごはん もうかさめのカレー揚げ じゃこ入りおひたし ざくざく汁（福島）	○	773
12	水	ガーリックトースト 春野菜のクリームシチュー ♪パリパリポテトのサラダ	○	737
13	木	四川豆腐丼 卵とわかめのスープ 果物（清見オレンジ）	○	741
14	金	♪ジャージャー麺 白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋	○	788
17	月	バターチキンカレーライス ツナわかめサラダ ♪オレンジゼリー	○	869
18	火	赤飯　♪鶏のから揚げ ゆずおひたし　お祝いすまし汁 果物(みかん)	○	900
21	金	ごはん　鮭のねぎみそ焼き じゃがいもとピーマンのきんぴら ちゃんこ汁	○	769
22	月	卵チャーハン いかのチリソースがけ 春雨スープ	○	862

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

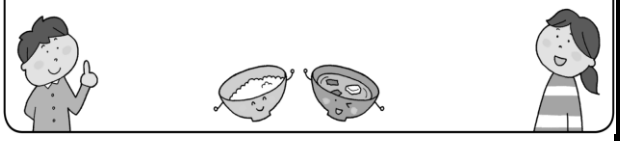
給食だより

【3月の給食目標】

１年間の食生活について振り返ろう

1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのかを考えて、改善していきましょう。

- □ 朝食を毎日とった
- □ 規則正しい時間に食事をした
- □ 肉･魚･野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- □ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- □ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- □ 食品表示を見るように心がけた
- □ 地域の食材や食文化について理解した



今月の献立から

11日　「3.11復興応援献立」

宮城県産の「もうかさめ」という魚のカレー揚げ、福島県の「ざくざく汁」という郷土料理が献立です。被災地の食材や郷土料理を食べて復興を応援しましょう。

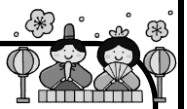
14日　「抹茶ケーキ(小豆入り)」

お抹茶は、お茶の葉を粉にします。ビタミンCやカテキンが多いです。また、お茶では摂取できないカルシウム、食物繊維もとれます。抹茶の香りを感じながら食べてください。

18日　「卒業･進級お祝い献立」

3年生にとって中学校生活最後となる給食です。お祝いの日に食べる赤飯と、リクエストメニューの鶏のから揚げが献立です。最後までおいしく食べてもらえるように、給食室も心を込めて作ります。

1･2年生は、4月に進級して新たな目標に向かっていくと思います。春休みも1日 3食 バランスよく食べて、体調管理 に気 をつけてください。



3月３日は「桃の節句」

ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いする、春の行事です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まったといわれています。桃の節句には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどを食べます。

給食では、ちらし寿司やししゃものいそべ揚げ、てまりふ汁、桃のゼリーでお祝いします。