

# 3 月 献 立 表

平成23年度

我孫子市立我孫子中学校

日	曜	献立名	献立名			血や肉・骨になる	体の調子を整える		体温や力になる		エネ ルギ ー	たん ばく 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄 分	塩 分 当 量	
			牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物							⑤穀類・芋・砂糖
付	日					たんぱく質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	木	○	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 さつま汁	はっさく	大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう はっさく 長葱	米 砂糖 さつま芋 こんにやく	油	803	36.9	21.4	378	3.8	4	
2	金	○	ちらし寿司 鱧の柚子味噌焼き 白菜の浅漬け のっぺい汁 (我孫子産野菜の日)	★苺ミルク ケーキ	卵 鶏肉 鰻 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	しいたけ ほうろく 白葱 大根	米 麦 里芋 薄力粉 砂糖	油	792	37.7	21.3	392	2.7	4.2	
5	月	○	★鶏の唐揚げ エビフライ ポテトサラダ 蕪と豆腐の味噌汁	パイナップル	鶏肉 エビ ハム 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 蕪の葉	蕪 玉葱 きゅうり バイン	米 麦 薄力粉 砂糖 ン粉	油	875	33.2	29.7	337	2.5	3.1	
6	火	○	フルーツ クリームパン	ポークビーンズ ポパイサラダ	アーモンド	白印元 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト 人参	大根 玉葱 コーン みかん 桃 苺 キウイ フルーツ パナ	油 じゃが芋 アーモンド	939	36.1	33.2	453	4.4	3.8	
7	水	○	玄米鶏ごぼう ご飯	擬製豆腐 じゃが芋の南蛮煮	清見柑	鶏肉 鶏肉 卵 豆腐 厚揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	しいたけ ごぼう グリンピース 蕪 玉葱 清見柑	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	878	37.9	25.1	485	5.3	3
8	木	○	野菜のピーナッツあえ けんちん汁 (我孫子産野菜の日)	苺	卵 鯖 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	菜花 ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ もやし ほうろく 大根 長葱 苺	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	油 ピーナッツ	806	36.9	22.4	410	4.5	3.8	
9	金	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 ★トマトと卵のスープ (我孫子産野菜の日)	★タピオカフルーツポンチ	大豆 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ハセリ トマト ほうれん草	グリーンピース 玉葱 桃 みかん パナ 苺 キウイ ナイ	米 麦 砂糖 タピオカ	油 バター	923	35.4	27.2	391	5.2	3.4
12	月	○	★ビビンバ丼	豆腐チゲ 卵の醤油煮	キウイ フルーツ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ニラ	ぜんまい もやし 大根 白菜 キウイ えのき	米 麦 砂糖	油	840	36.8	23.8	412	4.3	4.1
13	火	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま酢あえ かき玉汁 (卒業を祝う献立)	★アイス クリーム	ぶり 卵 ささげ ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ もやし しいたけ 長葱	米 麦 ち米粉 砂糖 油	ごま	906	37	29.4	468	4	3.7	
15	木	○	ししゃもの彩り揚げ 即席漬け ひじきのり 豆腐とエビのチリソース煮	苺	豆腐 エビ みそ 鶏肉	牛乳 ししゃも 昆布	人参 ビーマン チンゲン菜	きゅうり キャベツ しいたけ 長葱 苺	米 麦 砂糖 小麦粉	油	810	38.9	23.1	522	4	3.9	
16	金	○	ミート カレーパン	ポテトポタージュ ミモザサラダ	清見柑	豚肉 卵 豆腐 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 人参 ハセリ トマト	玉葱 長葱 きゅうり キャベツ 清見オレ	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	953	38.1	37.3	537	4.2	4
19	月	○	ご飯 菜の花 ふりかけ	レバーとさつま芋のナッツ炒め 韓国風味噌汁	パイナップル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	しいたけ ほうろく 長葱	米 麦 砂糖 つまみ	油	888	32.6	28.3	379	8.4	4.5
21	水	○	マーボー丼	ホタテのスープ	杏仁豆腐	豆腐 豚肉 みそ ほたて	牛乳	小松菜 人参 ニラ	しいたけ ほうろく 長葱 苺 みかん バイン	米 麦 砂糖 粉	油	968	36.3	25.4	527	7.4	3.5

☆仕入れの都合で献立の一部を変更することもありますのでご了承下さい。

★印は、3年生のリクエスト献立です。

卒業おめでとう



3年生の皆さん卒業おめでとうございます。

高校生になっても、規則正しい生活習慣で元気に過ごして下さいね！

我孫子中学校での3年間の給食を思い出してね。

今月の平均栄養価	875	36.4	26.7	438	4.7	3.8
文部科学省 基準栄養価	850	19 ~ 35	27	420	4	3 以下

今月の我孫子産野菜の日 2日 里芋 ほうれん草 8日 里芋 ほうれん草 9日 トマト ほうれん草