

3月 予定献立表



我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素		カルシウム mg	鉄 mg	
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種類					
ひなまつり献立・我孫子産野菜の日																
1	金	○	ちらし寿司	ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	桜もち	油揚げ 卵 豚肉 豆腐 でんぶ	牛乳 青のり ししゃも のり	人参 小松菜 いんげん	たけのこ 大根 ごぼう ねぎ れんこん 干し椎茸 かんぴょう	米 小麦粉 さくらもち 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 Kcal 34.8 g 24.4 g 3.1 g	525	3.6	
4	月	○	☆オムライス	ごぼうサラダ じゃがいものポタージュ	グレープフルーツ	鶏肉 卵 ハム	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり ごぼう キャベツ 玉ねぎ グリーンピース セロリ グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも	油 バター マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	866 Kcal 29.1 g 28.7 g 4.5 g	409	2.8	
5	火	○	ツナトースト	ごまドレサラダ アルファベットスープ	清見オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 30.5 g 30.9 g 4 g	440	2.7	
我孫子産野菜の日																
6	水	○	五目おこわ	揚げ出し豆腐 米粉だんご汁	バナナ	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 万能ねぎ 小松菜	大根 白菜 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 バナナ	米 もち米 じゃがいも 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 Kcal 32.2 g 24.4 g 3.3 g	442	3.9	
我孫子産野菜の日																
7	木	○	トマトスパゲティ	糸かまぼこのサラダ	☆白花豆 ココアケーキ	えび あさり 鶏肉 卵 糸かまぼこ 白花豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 トマト ピーマン	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	バター 油 ごま くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 Kcal 34.2 g 28.8 g 3.3 g	414	5.9	
8	金	○	ご飯	鯖のトウバンジャン焼き 茎わかめの金平 かぶのみそ汁 いりこナッツ	でこぼん	鯖 豚肉 油揚げ	牛乳 くわかめ いりこ	人参 いんげん かぶの葉	ねぎ にんにく しょうが ごぼう かぶ ねぎ でこぼん	米 砂糖 こんにやく	油 ごま油 かシューナッツ アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 Kcal 36.6 g 24.3 g 4.4 g	365	3.4	
11	月	○	☆カツカレーライス 福神漬け	わかめサラダ	アップル シャーベット	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神漬け キャベツ もやし きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 Kcal 29.9 g 26.2 g 3.9 g	371	2.8	
12	火	○	ソフトフランスパン	ポテトグラタン ひじきのマリネ 白菜スープ	清見 オレンジ	ベーコン 白いんげん豆 ささみ 豚肉	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 白菜 オレンジ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 Kcal 28.6 g 32.6 g 2.6 g	471	3.8	
我孫子産野菜の日																
13	水	○	ご飯	親子煮 まめまめみそ豆 大根のみそ汁	はるか	卵 大豆 高野豆腐 生揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 大根 ねぎ はるか	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	913 Kcal 37.8 g 30.1 g 3 g	467	4.9	
14	木	○	赤飯	赤魚白醤油漬け アロカリとホトトのサラダ 豚汁	フルーツゼリー ☆卒業生はケーキ	ハム 豚肉 豆腐 ささげ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 もち米 里芋 じゃがいも こんにやく ゼリー (ケーキ)	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 Kcal 36.5 g 20.4 g 3.6 g	382	7.3	
我孫子産野菜の日																
18	月	○	焼肉チャーハン	手作り春巻き 豆腐のピリ辛スープ	バナナ	牛肉 卵 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ 干し椎茸 にんにく たけのこ もやし 白菜 バナナ	米 麦 春巻きの皮 春雨 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 31.6 g 25.1 g 3.7 g	372	3.2	
※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。 ☆印は3年生のリクエストメニューです。											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 Kcal 32.8 g 26.8 g 3.6 g	423	4.0
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 28.0 g 26.0 g 3.0 g	420	4.0

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、いよいよ卒業の日が近づいてきましたね。
我孫子中での給食が最後の給食になる人も多いと思います。
今月もリクエストの多かったメニューを多く取り入れているので
楽しみにして下さいね！

日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量がぐっと減る
というデータがあります。給食がなくなる事で、牛乳を飲まなくな
ってしまうからです。

中学校を卒業しても皆さんは成長の途中。丈夫な骨を作るために
まだまだたくさんのカルシウムが必要です。
卒業後も1日2本(400ml)を目標に、毎日牛乳を飲み続ける
ようにして下さい。

卒業しても
毎日牛乳を飲んでね



3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは女の子の成長や幸せを願う
行事で、桃の節句とも呼ばれます。
もとは草や紙で作った人形で体をなでて
災いをうつし、それを川や海にながしてお
はらいをしたのが始まりと言われています。
給食ではひなまつり献立として、3月1日
に「ちらし寿司」と「桜もち」が出ます

3月17日(日)は千葉県知事選挙投票日です

