

3月献立表

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂類			
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	月	○	ごはん お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	納豆 すき焼き風煮 玉葱の味噌汁	はるか	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ 椎茸 玉葱 はるか	米 麦 しらたき 砂糖	油	806	36.5	23.9
2	火	○	【予餞会】 ピザトースト	春野菜のシチュー	たい焼き アイス	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム コーン にんにく キャベツ しめじ	パン じゃが芋 米粉 アイス	油 バター	901	39.1	31.1
3	水	○	【桃の節句献立】 ちらし寿司	揚げ出し豆腐の五目あん 沢煮椀	桜もち	油揚げ 卵 でんぶ 豆腐 豚肉 かまぼこ なると	牛乳 のり	にんじん みつば ごまつな	かんぴょう 枝豆 しょうが ねぎ えのき茸 ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖 片栗粉 桜もち	油	795	29.5	22.5
4	木	○	ごはん	さばの豆板醤焼き もやしと油揚げの和え物 じゃが芋の味噌汁	きな粉豆	さば 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳	ごまつな にら	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま	813	37.3	23.3
5	金	○	キムタクごはん	鶏と野菜のごま煮 かきたま汁	りんご	豚肉 鶏肉 うずら卵 生揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん ごまつな	キムチ たくあん ねぎ ごぼう だいこん えのき茸 りんご	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま	826	34.7	25.1
8	月	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ 筑前煮 大根の味噌汁	不知火	鶏肉 竹輪 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	しそ葉 にんじん いんげん	たけのこ ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ しらぬい	米 里芋 麦 砂糖 餃子の皮 小麦粉 こんにやく	油	881	41.6	22.7
9	火	○	チキン カレーライス	福神漬け ごまドレサラダ	ヨーグルト	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	911	29.1	27.9
10	水	○	ごはん	鮭のから揚げレモンソース 小松菜の和え物 キムチ入り豚汁	りんご	鮭 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ もやし キムチ ごぼう だいこん ねぎ 椎茸 りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	835	37.0	22.8
11	木	○	中華 混ぜごはん	鶏だんごスープ 煮干し	バナナ ケーキ	ハム 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	シマモ しょうが きくらげ ねぎ はくさい 椎茸 たけのこ バナナ	米 麦 片栗粉 はるさめ 小麦粉 砂糖	油 ごま マーガリン	859	29.5	24.9
12	金	○	麻婆豆腐丼	【我孫子産野菜】 トマトと卵のスープ パインアップル	いちご クレープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん にら トマト ごまつな	椎茸 しょうが ねぎ にんにく 玉葱 パインアップル	米 麦 砂糖 片栗粉	油	899	36.8	28.6
15	月	○	【卒業祝い献立】 赤飯 ごま塩	ぶりの照り焼き 野菜のごま酢あえ 祝なるとのすまし汁	お祝い ケーキ	あずき ぶり なると	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ 玉葱 はくさい えのき茸	米 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま	860	33.9	26.9
17	水	○	親子丼	里芋のそぼろ煮 煮干し	せとか	鶏肉 卵 厚揚げ 大豆	牛乳 のり 煮干し	にんじん みつば いんげん	玉葱 椎茸 せとか	米 麦 砂糖 さといも	油	882	39.0	23.7
18	木	○	ごはん	肉じゃがコロック 茎わかめのきんぴら キャベツの味噌汁 煮干し	清見 オレンジ	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉葱 ごぼう キャベツ えのき茸 きよみ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉 こんにやく	油 ごま	892	31.7	26.3
19	金	○	ソース 焼きそば	中華風卵焼き チーズ	大福 アイス	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ グリーンピース	中華めん 砂糖 片栗粉 大福アイス	油	811	32.1	30.7
21	日	「すてないで あなたの一票 その手から ~3月21日は千葉県知事選挙の投票日です~」												
22	月	○	ドライカレー	わかめサラダ 煮干し	バナナ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	にんにく 玉葱 しょうが グリーンピース キャベツ コーン きゅうり バナナ	米 麦 砂糖	油	822	32.0	24.0

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。

☆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ください。

食事の前にはうがい！手洗い！！



【ご家庭にお願い】衛生的に食事をするために、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

めでたい日のごはん 「赤飯」



15日は、卒業のお祝いの意味をこめて赤飯を炊きます。日本では古くから季節に関係なく、祝い事があると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。赤飯のルーツは「赤米」です。奈良時代に日本各地で作られ、祭りの時などに赤米をお供えていました。その後、赤米の代わりに現在の「白米」が食べられるようになって、小豆やささげを使って色をつけた赤飯が、お供え物として形を残したのではないかとされています。また、赤い色には邪気を払い、厄よけの力があると信じられているため、祭りやお祝いの時に食べるという説もあります。赤飯は日本の伝統的な行事食といえます。



1日「はるか」

「日向夏」の仲間で、見た目はレモンのように黄色いので酸っぱそうに見えますが、後味のさっぱりとしたさわやかな甘みのある柑橘です。

8日「しらぬい(不知火)」

はるみと同じ清美とポンカンの変種です。不知火のうち糖度13度以上、クエン酸1%以下のものが「デコポン」として流通します。

17日「せとか」

香りや食味の良い柑橘を掛け合わせ、いいとこどりで生まれた品種で、ジュースで甘く、オレンジのような濃厚な味です。また、じょうのう膜も薄く、柔らかくて食べやすい柑橘です。

18日「清見オレンジ」

ポリウムあるアメリカのオレンジと、とっても甘い日本の温州みかんを交配して作った品種です。

~かんきつ類の紹介~ 国産かんきつ類が旬の季節です！



1か月の平均値		
853	34.7	25.6
	16.3%	27.0%
440	3.8	3.3
830	13~20%	20~30%
450	4.0	2.5g未満

文部科学省
基準栄養価
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)