



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		成長期に大切な栄養	
						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 種類類			カルシウム mg	鉄 mg
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
3月	○		ひな祭り献立			卵 豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 きぬさや 万能ねぎ 人参	大根 かんぴょう たけのこ ごぼう ねぎ 干し椎茸 れんこん	米 砂糖 桜餅 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 31.5 25.7 3.1 Kcal g g g	583	5.9
4火	○	里いもとじゃこのご飯	ひじき入り卵焼き コーン入りおひたし 大根のみそ汁	オレンジ	卵 鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ リンゴ ひじき	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし オレンジ	米 もち米 さといも 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 31.7 23.3 4 Kcal g g g	491	6.1	
5水	○	給食新メニューコンテスト最優秀料理			白ゆり豆 ツナ たら ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム 白菜 しめじ キャベツ	米 麦 小麦粉 アイス	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 33.4 28.1 3.3 Kcal g g g	415	2.1	
6木	○	わかめご飯	あじフライ わかめとツナの和え物 豚汁	グレープフルーツ	あじ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも こんにゃく	油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 36.9 26.5 3.6 Kcal g g g	440	4.0	
7金	○	スパゲティ ミートソース	ごまドレサラダ	☆りんごどくるみ の 米粉ケーキ	牛肉 大豆 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご マッシュルーム にんにく	パケティ 小麦粉 砂糖 米粉	油 マーガリン くるみ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 30.9 34.8 3.5 Kcal g g g	421	3.5	
10月	○	卒業お祝い献立			ぶり しんじょう ハム ささげ	牛乳	人参 小松菜	大根 しょうが キャベツ きゅうり れんこん いちご	米 もち米 砂糖 ケーキ	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 33.8 26.8 3.2 Kcal g g g	343	3.2	
11火	○	ご飯	じゃこ大豆 揚げ豆腐 のり和え のっぺい汁	いよかん	大豆 かつお節 豆腐 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 のり にぼし	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 もやし オレンジ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 36 21.4 2.4 Kcal g g g	529	5.5	
13木	○	ガーリック ナットトースト	ポークビーンズ ツナサラダ	グレープフルーツ	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし グレープフルーツ	パン じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 36.8 32.5 3.3 Kcal g g g	424	3.3	
14金	○	ゆかりご飯	ししゃものパリパリ揚げ ししゃもの彩り揚げ ひじきとキャベツのサラダ お講汁	いよかん	油揚げ 豆腐 ハム 卵	牛乳 ししゃも	人参 しそ ピーマン 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ いよかん	米 麦 餃子の皮 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 33.9 22.3 3.7 Kcal g g g	566	5.1	
17月	○	ビーフカレーライス 福神漬け	ツナと大豆のサラダ	グレープフルーツ	牛肉 ツナ 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ	人参	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 31.7 27.2 4.1 Kcal g g g	394	2.7	
18火	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 五目金平 里芋のみそ汁	ヨーグルト	ホキ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ れんこん たけのこ	米 パン粉 砂糖 里いも	油 ごま油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 34.4 20.4 3.4 Kcal g g g	539	3.8	

☆印は3年生のリクエストメニューです

3月3日 ひな祭り (桃の節句)

3月3日はひな祭りです。桃の節句とも呼ばれ、女の子の健康と幸せを祈る習わしです。

紙の人形を流して厄払いとする中国の行事と、日本の貴族の曲水の宴(曲がりくねった流水のほとりに座り、水に浮かべた盃が通り過ぎる前に歌を詠む)が結びついて、現在のような女の子のお祭りとして定着しました。

ひな人形を飾るようになったのは江戸時代からで、桃の花を飾るのは、桃が悪魔を打ち払う神聖な木と考えられていたためだそうです。

ひな祭りにはちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、桜もち、ひなあられなど多くの行事食があります。

給食ではひな祭りの献立として、かにちらし寿司と桜もちが出ます。



今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 33.7 26.3 3.4 Kcal g g g	468	4.1
文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.0 26.0 3.0 Kcal g g g	450	4.0

※仕入れの都合により、献立を変更させていただくことがあります。

給食新メニューコンテスト最優秀賞受賞!

「たらのムニエル 野菜のクリーム煮かけ」

市内の小中学生から募集した「我孫子産野菜を使用した給食新メニューコンテスト」中学生部門で最優秀賞に選ばれた料理です。白山中学校 2年 倉科慧大さんが考えた作品です。

冬が旬の魚「たら」をムニエルにし、我孫子産野菜をたっぷり使ったクリーム煮をかけていただきます。

我孫子中学校では、3月5日の給食に登場します。

