

3 月 献 立 表

令和3年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き				栄養量				
			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	たんぱく質	脂質			
献立名			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
献立名			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量g
1	火	○ ごはん お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 さばの竜田揚げ ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁 煮干し デザート パイナップル	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	しょうが もやし キャベツ ねぎ えのき茸 パイナップル	米 麦 片栗粉 コンヤク 砂糖	油	898	40.0	30.2
2	水	○ 【予餞会】 ピザトースト わかめサラダ <small>我孫子産野菜</small> コーンクリームスープ デザート 豆乳プリン タルト	鶏肉 ツナ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン トマト 缶 にんじん	玉葱 マッシュルーム コーン にんにく キャベツ コーン だいこん	パン 砂糖 米粉 タルト	油 ごま バター	918	36.0	31.3
3	木	○ 【桃の節句献立】 ちらし寿司 揚げ出し豆腐の五目あんかけ 沢煮椀 デザート 桜もち	油揚げ 卵 豚肉 豆腐 卵(テンプ) 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 ごぼう たけのこ えのき茸	米 麦 砂糖 片栗粉 桜もち	油	804	29.1	23.1
4	金	○ 2年2組【ポイント】1群を摂り過ぎないように汁物を工夫して、主菜に合う2群を入れた！ ごはん ハンバーグ フレンチポテトサラダ 白菜のすまし汁 チーズ デザート 桃の 杏仁豆腐	豚肉 大豆 卵 ツナ なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 マッシュルーム コーン はくさい えのき茸	米 麦 パン粉 じゃが芋 杏仁豆腐	油	902	34.7	27.5
7	月	○ キムタクごはん ししゃもの磯辺揚げ いもだんご汁 デザート 大福 アイス	豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ごまつな	キムチ ねぎ だいこん 椎茸	米 麦 小麦粉 いもち 大福アイス	油	892	30.3	29.1
8	火	○ 2年8組献立【ポイント】主食や副菜でも野菜が摂れるように、3、4群を充実させた！ ホイコーロー丼 <small>我孫子産野菜</small> 春雨サラダ もずくと卵のスープ チーズ デザート いちご	豚肉 生揚げ みそ ハム 卵	牛乳 もずく チーズ	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ キャベツ 椎茸 しょうが もやし きゅうり だいこん いちご	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま	820	31.9	24.2
9	水	○ ごはん チキン南蛮 野菜のごま酢あえ 小松菜のすまし汁 煮干し デザート フローズン アップル	鶏肉 卵 なると 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 レモン キャベツ もやし えのき茸 ねぎ りんご	米 麦 片栗粉 砂糖	油 エッグケア ごま	846	37.0	26.8
10	木	○ カレーライス 福神漬け 豆腐とひじきのサラダ デザート はちみつ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき 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 枝豆	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	924	32.3	26.5
11	金	○ ごはん じゃが芋とレバーの揚げ煮 白菜キムチ漬 玉葱の味噌汁 チーズ デザート はるか	豚レバー 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ごまつな	枝豆 はくさい きゅうり 玉葱 なめこ はるか	米 麦 じゃが芋 片栗粉 コンヤク 砂糖	油 ごま	781	28.4	21.7
14	月	○ 【卒業お祝い献立】 赤飯 ごま塩 ぶりの照り焼き 小松菜と切干大根の辛味和え 祝いなるとのすまし汁 デザート お祝い ケーキ	ぶり ハム なると	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが 切干だいこん 玉葱 はくさい えのき茸	米 麦 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま	890	35.1	26.9
15	火	○ ごはん 五目卵焼き 焼肉サラダ 大根の味噌汁 デザート 清見 オレンジ	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ	玉葱 しょうが 椎茸 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん きよみ	米 麦 砂糖	油 ごま	814	35.5	27.1
17	木	○ ソース 焼きそば <small>我孫子産野菜</small> 水菜とジャコのサラダ 煮干し デザート アップルパイ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 じゃこ 煮干し	にんじん 水菜	玉葱 キャベツ もやし しょうが にんにく 大根 りんご缶 パイナップル	中華めん 砂糖 パイ皮	油 ごま	860	31.1	35.7
18	金	○ ごはん ホッケの豆板醤焼き 野菜のごま煮 白菜の味噌汁 デザート 不知火	ほっけ 竹輪 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん はくさい えのき茸 不知火	米 麦 砂糖 コンヤク じゃが芋	油 ごま	799	36.1	19.4
22	火	○ ドライカレー ライス ごまドレサラダ じゃこナッツ デザート せとか	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	にんにく 玉葱 しょうが コーン グリルチーズ キャベツ きゅうり せとか	米 麦 砂糖	油 ごま アーモンド	838	32.4	28.1

☆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。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
☆1年生は8日、2年生は18日、3年生は11日と15日の給食はありません。

食事の前には
うがい！手洗い！！



1か月の平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
856	33.6%	27.0%	
439	4.0%	3.4%	
830	13~20%	20~30%	
450	4.5%	2.5g未滿	

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(%)

ご卒業おめでとうございます！ めでたい日のごはん「赤飯」

14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していました。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。

14日は、出世魚の「ぶり」も使って卒業する皆さんの門出を祝う縁起の良い献立です。

【桃の節句】 ひなまつりは、中国の3月上旬にある「上巳節（じょうみぶし）」という日に由来しています。季節の変わり目には邪気が入りやすいという考えから、「この日に川へ汚れを流す」というものでした。日本ではその風習が形を変え、ひな人形や、邪気を祓うという桃の花を飾って子供の成長をお祝いする日になりました。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランククロス ・ハンカチ など

