

# 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 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 パインアップル	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	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 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	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	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	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	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	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	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	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 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 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま	890	35.1	26.9
15	火	○ ごはん	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	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 パイン缶	中華めん 砂糖 パイ皮	油 ごま	860	31.1	35.7
18	金	○ ごはん	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 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	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	856	33.6%	27.0%
	439	4.0%	3.4%
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 (%)	830	13~20%	20~30%
	450	4.5%	2.5g 未満

## 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、ちらしずしなどがあります。

【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランククロス ・ハンカチ など