



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		主に体温ゆかになる		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 種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg	鉄 mg
たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質										
2	月	○	マーボー丼	中華サラダ	フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 みそ かにかま	牛乳 杏仁豆腐	にら 人参	ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゅうり もやし 黄鰯 パイン みかん	米 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 Kcal 30.4 g 23.0 g 3.0 g	526	4.9
3	火	○	ひな祭り献立 菜の花ちらし寿司		桜もち	油揚げ 鶏肉 はんぺん	牛乳	人参 小松菜 ピーマン パプリカ なばな	かんぴょう だけのこ しょうが えのきだけ	米 桜もち さつまいも さとう でんぷん	油 ごま かぶ-アブ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 Kcal 33.2 g 26.9 g 3.0 g	379	4.3
4	水	○	中華丼	春雨スープ	きなこ大豆	豚肉 えび いか 大豆 うずら卵 なると	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく もやし だけのこ	米 麦 でんぷん はるさめ さとう	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 Kcal 33.9 g 23.9 g 3.0 g	423	5.7
5	木	○	カスタードスティック	かぶのクリームシチュー ごぼうサラダ	アーモンド小魚	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 小魚	人参	マッシュルーム 玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり ごぼう	パン じゃがいも さとう 小麦粉	油 ごま マーガリン マーガリン アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 Kcal 30.6 g 30.5 g 3.0 g	491	2.1
6	金	○	かき揚げ丼	野菜の磯香あえ 大根のみそ汁	オレンジ	いか みそ 大豆 油揚げ	牛乳 のり わかめ 桜えび	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ だいこん えのきだけ オレンジ 枝豆	米 小麦粉 さとう てんぷら粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 Kcal 34.2 g 18.7 g 3.0 g	497	3.9
9	月	○	バターライス	エビクリームソース ごまドレサラダ	米粉の りんごケーキ	えび 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 米粉 砂糖 小麦粉	バター 油 マーガリン ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	964 Kcal 28.7 g 37.3 g 3.0 g	449	2.3
10	火	○	わかめごはん	ホキのゆかり焼き まわかめの金平煮 むらくも汁	アイスクリーム	ホキ 卵 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ チーズ まわかめ	人参 ゆかり粉	ごぼう 大根 グリーンピース ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 パン粉 でんぷん	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	828 Kcal 38.3 g 22.7 g 3.0 g	417	3.1
11	水	○	卒業お祝い献立 赤飯		いちご (卒業生のみ お祝いケーキ)	ぶり ささげ 厚揚げ 豚肉 糸割り	牛乳	人参 小松菜	しょうが キャベツ もやし ごぼう ホールコーン だいこん いちご	米 もち米 さとう でんぷん さといも こんにゃく	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 39.8 g 23.6 g 2.4 g	391	3.1
12	木	○	ポークカレーライス (福神漬)	ひじきのマリネ	ヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが 福神漬 りんご	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	915 Kcal 30.6 g 25.7 g 3.2 g	499	3.4
16	月	○	ご飯 (ナッツごぼう)	親子煮 きゅうりのみそ汁	オレンジゼリー	鶏肉 卵 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 くるみ アーモンド 落花生	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 36.3 g 25.8 g 3.1 g	464	8.5
17	火	○	甘納豆パン	うずら卵と豆のグラタン ツナサラダ 野菜スープ	ジョア	うずら卵 ツナ いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ジョア	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが グリーンピース	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 バター マーガリン ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	998 Kcal 36.1 g 36.1 g 3.1 g	507	3.8
18	水	○	焼肉チャーハン	ししゃものごま揚げ キムチスープ	ハニーピーナツ	牛肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ねぎ 白菜 もやし にんにく しょうが	米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう	油 ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 37.8 g 32.1 g 3.3 g	571	4.2
19	木	○	ごはん	さばのカレー焼き もやしのナムル 豚汁	いちごヨーグルト レーズン	豚肉 とうふ みそ さば	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ レーズン	米 さとう 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	814 Kcal 36.5 g 24.1 g 3.0 g	379	3.7
20	金	○	ターメリックライス	ポークビーンズ ひじきごまネーズサラダ	プリン	いんげん豆 ハム 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 さとう じゃがいも プリン	油 ごま マヨネーズ マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 Kcal 32.6 g 23.0 g 2.6 g	364	3.6

今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 Kcal 34.4 g 26.4 g 2.9 g	454	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 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 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。

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、菜の花ちらし寿司と桜もちが出ます。

3年生の給食は、11日(水)が最後になります。卒業をお祝いして給食室で赤飯を炊きます。中学校最後の給食を味わってくださいね。

