

3月献立表

令和4年度
我孫子市立我孫子中学校

日曜日	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 g	脂質 g	
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物				脂質
1	水	○	【桃の節句献立】 油揚げの 混ぜ寿司	しいらのポテトチーズ焼き けんちん汁	桜餅	油揚げ 卵 豆腐 でんぷ しいら 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	かんぴょう 枝豆 しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 麦 里芋 マッシュポテ こんにやく 桜もち	油 脂類 種実類 エッグケア	770	35.4	23.5
2	木	○	【予餞会】 ココア揚げパン	白菜のクリームシチュー 青のり大豆	お祝い クレープ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ クリーム 青のり	にんじん ほうれん草	玉葱 はくさい マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 クレープ	油 バター	846	30.7	36.3
3	金	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね 野菜の五目炒め 玉ねぎの味噌汁 煮干し	清見 オレンジ	豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ たけのこ きよみ	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油	832	39.3	24.8
6	月	○	ご飯	チキン南蛮 もやしと油揚げの和え物 豆腐の味噌汁	ヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ごまつな	しょうが 玉葱 レモン もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 エッグケア ごま	841	39.6	28.8
7	火	○	ご飯	さばの豆板醤焼き 春雨のごま炒め 大根とかまぼこのスープ チーズ	りんご	さば 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら ごまつな	ねぎ しょうが たけのこ 椎茸 だいこん りんご	米 麦 砂糖 はるさめ 片栗粉	油	774	35.3	23.4
8	水	○	あんかけ 焼きそば	ししゃものごま揚げ アーモンド	フルーツ ゼリー	なると いか 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 はくさい ねぎ 椎茸 もやし	米 麦 片栗粉 小麦粉	油 ごま アーモンド	745	38.5	28.1
9	木	○	ご飯	鶏のから揚げ 生揚げの五目煮 白菜の味噌汁	はるか	鶏肉 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たけのこ 椎茸 はくさい ねぎ えのき茸 はるか	米 麦 でんぷん 砂糖	油	892	47.8	30.3
10	金	○	ポーク カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ	パイナップル	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉葱 しょうが 大根 きゃべつ きゅうり りんご パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	876	30.0	28.2
13	月	○	【卒業お祝い献立】 赤飯 ごま塩	真鯛の照り焼き 野菜のごま酢和え 祝いナルトのすまし汁	お祝い ケーキ	あずき 真鯛 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	ごま	850	34.6	27.8
14	火	○	麻婆豆腐丼	トマトと卵のスープ 煮干し	不知火	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん にら ごまつな トマト	椎茸 しょうが ねぎ 玉葱 不知火	米 麦 砂糖 片栗粉	油	785	38.9	25.4
16	木	○	ご飯	五目卵焼き 切り干し大根の炒め煮 お講汁	りんご	卵 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ ごまつな	玉葱 椎茸 切干だいこん だいこん ねぎ りんご	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	813	33.9	26.5
17	金	○	ご飯	納豆 肉豆腐 小松菜の味噌汁 アーモンド	清見 オレンジ	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 玉葱 ねぎ えのき茸 きよみ	米 麦 しらたき 砂糖	アーモンド	780	37.2	23.9
20	月	○	フレッシュトマト スパゲティ	水菜とじゃこのサラダ チーズ	アップルパイ	ベーコン ハム いか 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト トマト缶 ピーマン 水菜	玉葱 えのき茸 マッシュルーム だいこん キャベツ りんご缶 パイン缶 レモン	スパゲティ 砂糖 パイ皮	油 ごま	821	32.8	32.2
22	水	○	ドライカレー	海藻サラダ 煮干し	バナナ	豚肉 ウインナー ツナ	牛乳 海藻 煮干し	にんじん	しょうが 玉葱 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 ごま	825	33.0	27.3

☆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。

食事の前には
うがい！手洗い！！

1か月の平均値	818	36.2	27.6
	456	4.4	3.1
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」

13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の行事食として「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、小豆やさき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説もあります。赤飯は日本の伝統的な行事食といえます。

13日は、お祝いの食事らしく「鯛」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（じょうみふし）」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、ちらしずしがあります。



【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランチクロス ・ハンカチ など