



3 月 献 立 表



令和6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								栄養価								
	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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分				
					魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類										
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g				
3月	○	【桃の節句の献立】 油揚げの混ぜ寿司	いなだのポテトチーズ焼き 花魁のすまし汁 チーズ	桜もち	油揚げ いなだ 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ こまつな	かんぴょう たまねぎ ねぎ	しょうが えのきたけ	米 上白糖 マッシュポテト	麦 砂糖 花ふ	油 エッグケア	860	38.3	30	513	3.8	3.6		
4火	○	焼きうどん	豚汁 煮干	アップルパイ	豚肉 かつお節 みそ	油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう ごぼう りんご缶 パイナップル	キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸 だいこん ねぎ	しめじ しょうが 干し椎茸	うどん じゃがいも パイ皮 上白糖	油 上白糖	814	34.7	31.9	420	3.2	4.2		
5水	○	牛丼 我孫子産野菜	豆腐チゲ 野菜チップス お魚アーモンド 我孫子産野菜	いちご	牛肉 豚肉	豆腐 みそ お魚アーモンド	牛乳 お魚アーモンド	にんじん にら かぼちゃ ねぎ れんこん	ごぼう たまねぎ だいこん 干し椎茸 しょうが いちご	えのきたけ 干し椎茸 しょうが	米 しらたき さつま芋 米粉	麦 砂糖 米粉	油	773	34.4	19.3	433	4.9	4.1	
6木	○	ポーク カレーライス	海藻サラダ じゃこナッツ	ヨーグルト	豚肉 ツナ	みそ チーズ 海藻ミックス 煮干し	牛乳 チーズ 海藻ミックス 煮干し	にんじん たまねぎ りんご コーン	しょうが キャベツ きゅうり	にんにく しょうが	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	麦 小麦粉 ごま アーモンド	油 バター ごま アーモンド	887	33.2	30.4	494	6.9	2.9	
7金	○	ご飯	メヒカリのから揚げ 肉じゃが きやべつのみそ汁	せとか	豚肉 みそ	油揚げ みそ	牛乳 メヒカリ	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	もやし せとか	米 片栗粉 じゃがいも	麦 小麦粉 しらたき	油	874	36.9	27.8	741	4.7	2.7	
10月	○	キムチ チャーハン	手作りわんたんスープ チーズ	ごま団子	豚肉 鶏肉	卵 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キムチ漬け もやし はくさい	ねぎ	米 小麦粉 わんたんの皮 ごま団子	麦 ごま	油 ごま	775	28.3	26.5	480	3.6	3.4	
11火	○	ビビンバ 我孫子産野菜	せんべい汁 じゃこナッツ 我孫子産野菜	パイナップル	豚肉 鶏肉	豆みそ 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう にんじん だいごも えのきたけ	ごぼう たまねぎ だいこん はくさい ねぎ パイナップル	にんにく しょうが はくさい	米 砂糖 南蛮せんべい	麦 小麦粉 ごま アーモンド	油 ごま アーモンド	757	33.1	19.3	403	3.4	3.3	
12水	○	【卒業お祝い献立】 赤飯 ごま塩	ぶりの照焼き 野菜のごま酢あえ 祝なるとのすまし汁	お祝いケーキ	あずき なると ぶり 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	もやし えのきたけ キャベツ	米 もち米 砂糖 片栗粉 ケーキ	麦 片栗粉	ごま	829	35	27.6	456	8.3	2.9		
14金	○	ご飯	さばの竜田揚げ もやしとキャベツの和え物 さつま芋の味噌汁	バナナ	さば みそ	油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ バナナ	もやし キャベツ	米 片栗粉 さつま芋	麦 砂糖	油 ごま	830	32.8	26.4	383	3.7	2.9	
17月	○	丸パン	チーズハンバーグ 茹でキャベツ かぶとポテトのスープ 煮干	りんご	豚肉 卵	大豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん かぶ(葉) かぶ	たまねぎ マッシュルーム りんご	キャベツ	丸パン じゃがいも	パン粉	油	796	39.3	31	541	3.4	4.3	
18火	○	ご飯	ししゃもの米粉でんぶら じゃがいもと生揚げの肉みそ炒め わかめのみそ汁	不知火	卵 豚肉 みそ	生揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ねぎ 枝豆 だいこん	しょうが しょうが にんにく しらぬい	にんにく しらぬい	米 米粉 じゃがいも	麦 片栗粉 砂糖	油	839	34.8	28	531	4.4	3.2	
19水	○	【今年度給食最終日】 ねぎ塩豚丼	中華風豆腐スープ 青のり大豆	プリン	豚肉 豆腐	鶏肉 大豆	牛乳 青のり	ピーマン パプリカ チンゲン菜	ねぎ にんにく 干し椎茸 コーン	もやし しょうが レモン	たけのこ	米 片栗粉 プリン	麦 砂糖 ごま	油	752	33.2	23.7	374	3.1	2.8

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆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。
☆3年生は4日と13日以降の給食はありません。

【ご家庭にお願い】

給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチョンクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価	816	34.5	28.8	481	4.5	3.4
	16.9%	29.6%				
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	2.5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」

12日は、卒業のお祝いの意味をこめて赤飯を炊きます。赤飯は、お祝いごとに欠かせない日本の伝統的な行事食です。

また、出世魚の「ぶり」も使って卒業する皆さんの門出を祝福のよい献立です。



ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワササ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

【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、ちらしずしなどがあります。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



短時間で朝食づくり

冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を下調理してから冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくことで便利です。



令和6年度もたくさんの我孫子産野菜を給食でいただきました。

季節ごとの地元の旬の野菜を味わえる学校給食の地産地消の環境は、野菜を育ててくれる農家の方、学校に納めるために調整をしているコーディネーターさんと配送の方（ボランティア！）など多くの方々に支えられています。みなさんは、どんな野菜料理が印象に残っていますか。振り返りながら感謝をさせていただきます！

地産地消



令和6年度に我孫子中学校で使用した我孫子産野菜とその生産地

【種類】 たまねぎ だいこん じゃがいも 赤たまねぎ ピーマン きゅうり
ねぎ トマト レタス なす いんげん にんにく さつまいも にんじん
はくさい きやべつ

【生産地】 青山 新木 岡発戸 岡発戸新田 久寺家 柴崎 中里 中峠 根戸
布施 古戸 緑

