



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
1	水	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ	いちご	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン汁 いちご	炭水化物 パン 砂糖 じゃがいも	脂肪 アーモンド	797	34.2	26.8	355	3.6	3
2	木	○	(ひなまつり献立) ちらし寿司	すずきのごまみそ焼き 小松菜のすまし汁	桜もち	油揚げ たまご でんぶ すずき 豆腐	牛乳 きざみのり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう れんこん えのきだけ ねぎ	米 砂糖 麩	ごま油	821	36.2	20.4	537	6.4	3.8
3	金	○	ご飯 手作りのりかけ	擬製豆腐 ひじきのマリネ じゃがいもとわかめのみそ汁	奄美 たんかん	かつおぶし 豆腐 鶏肉 卵 ハム 油揚げ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ 干しひじき わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり 玉ねぎ 奄美たんかん	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	764	32.5	25	409	5.2	3.6
6	月	○	★キムチチャーハン	★ポテト春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	ヨーグルト	豚肉 卵 卵 ベーコン 鶏肉 なた 豆腐	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜	ねぎ 白菜キムチ漬 春巻きの皮 じゃがいも 薄力粉	米 麦 春巻きの皮 じゃがいも 薄力粉	ごま油 油 ごま	803	33.6	27	505	3	3.6
7	火	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	さばのみそ煮 キャベツの和え物 けんちん汁 いりこナッツ ミルクコーヒー	せとか	さば ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん せとか	米 砂糖 里芋	アーモンド ごま油	808	36.6	22.7	433	3.8	3.8
8	水	乳酸菌飲料	カツカレーライス	フレンチサラダ 福神漬	フルーツポンチ	豚肉 卵	乳酸菌飲料 チーズ	にんじん	玉ねぎ りんごビュレ 福神漬 コーン キャベツ きゅうり パイ みかん 白桃 レモン汁	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 バター	892	28.5	19.2	316	9.4	3.4
9	木	○	ご飯	★鶏肉のから揚げ こまつなのりあえ かぶのみそ汁	清美オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 きざみのり わかめ	こまつな かぶの葉	もやし かぶ ねぎ 清美オレンジ	米 かたくり粉	ごま油 油	920	40.1	40.2	372	4.3	2.7
10	金	○	トマトスパゲティ	ミモザサラダ いりこナッツ	手づくり いちごのケーキ	えび いか 鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン汁 いちご	スパゲティ 砂糖 薄力粉	アーモンド 油 バター 豆乳バター	754	33.3	30.1	426	2.7	3
13	月	○	(3年生給食最終日 卒業お祝い献立) 赤飯	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま酢あえ 沢煮焼	★アイスクリーム	あすき ぶり 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやえんどう	キャベツ もやし たけのこ ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 もち米 砂糖	ごま ねりごま	844	33.8	23.7	333	3.4	2.8
14	火	○	シーフードピラフ	スペインオムレツ トマトスープ いりこナッツ	しらぬい	えび いか あさり 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 煮干し クリーム	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ コーン グリーンピース しらぬい	米 麦 じゃがいも 砂糖	アーモンド 油 バター	834	37	27.4	363	5.9	4.2
15	水	第76回 卒業証書授与式															
16	木	○	マーボー丼	春雨スープ きなこくろみ	清美オレンジ	豆腐 豚肉 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ 清美オレンジ	米 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	油 ごま油 くろみ	850	36	31.2	446	4.7	3.8
17	金	○	カレーミート トースト	ツナと大豆とかぶのサラダ じゃがいものポタージュ 煮干し	いちご	豚肉 大豆 ツナ ベーコン 豆腐	牛乳 煮干し チーズ クリーム	にんじん	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり セロリー いちご	パン じゃがいも	油 バター	874	39.2	35.4	572	3	4.7
20	月	○	ご飯	鮭のポテトチーズ焼き アーモンド和え キャベツのみそ汁	しらぬい	鮭 油揚げ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しらぬい	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ アーモンド	775	35.4	26.9	438	3.1	3
22	水	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ スナックえんどうと卵のソテー 大根と油揚げのみそ汁	せとか	卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん	スナックえんどう しめじ エリンギ たけのこ だいこん ねぎ えのきだけ せとか	米 薄力粉 かたくり粉	油	757	32.5	27.8	471	3.4	3
											今月の平均	821	34.9 (17%)	27.4 (30%)	427	4.4	3.5
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

※3/3(金)、3/14(火)は3年生の給食はありません。

給食当番できたかな？

- 身じたくを整えることができましたか？
- 石けんを使ってきちんと手洗いができましたか？
- 衛生や安全に気をつけて給食を運ぶことができましたか？
- サンプルを参考に、盛り残しに気をつけて丁寧に配膳することができましたか？
- 協力して給食の準備をすることができましたか？

早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう！

卒業おめでとう！

卒業しても学んだことを忘れずに、大きく羽ばたいてください。

桃の節句 (ひなまつり)

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。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。

