

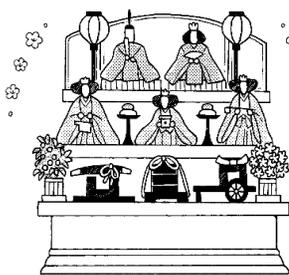
日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
						卵・大豆	無機質(カルシウム)	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
1	金	○	(ひなまつり献立) ちらし寿司	揚げ出し豆腐 こまつなのすまし汁	桜もち	たんぱく質 油揚げ 卵 たら(てんぷ) 揚げ出し豆腐 豆腐	無機質(カルシウム) 牛乳 きざみのり	カロチン にんじん さやいんげん あさつき こまつな	ビタミンC にんじん かんぴょう れんこん だいこん えのきだけ ねぎ	炭水化物 米 砂糖 麩	脂肪 ごま油	771	26.2	22.7	502	5.2	3.4
4	月	○	ご飯	さばのトウバンジャン焼き みそポテトサラダ わかめとえのきのみそ汁	清美	さば ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり コーン えのきだけ 清美	米 砂糖 じゃがいも	マーネース 油 ごま油 ラー油	778	34	26.2	321	3	3.4
5	火	○	★豆腐のうま煮丼	サンラータン いりこナッツ	杏仁豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ 干し椎茸 えのきだけ たけのこ ねぎ みかん パイン 黄桃	米 麦 砂糖 かたくり粉	アーモンド 油 ごま油 ラー油	872	36.7	24.5	474	6	3.3
6	水	○	★ココア揚げパン	ポークビーンズ ★アーモンドサラダ 煮干し	でこぼん	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 煮干し クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし でこぼん	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	871	35.6	30.6	386	3.7	3.1
7	木	○	ご飯	★鶏肉のから揚げ ごまドレサラダ キャベツのみそ汁 煮干し	せとか	鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし せとか	米 かたくり粉 砂糖	ごま油 油 ごま	853	46	27.4	394	5.5	2.9
8	金	○	(我孫子産野菜の日) ★チキンカレーライス	ツナと大豆とチーズのサラダ 福神漬け いりこナッツ ★ミルメークココア	★いちご	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ 福神漬け りんごピューレ キャベツ きゅうり いちご	米 麦 じゃがいも 薄力粉	アーモンド 油 バター	887	30.4	29	418	3.5	3.5
11	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 ごま酢和え 沢煮椀	★アイスクリーム	あずき ぶり 豚肉	牛乳 アイスクリーム	こまつな 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 かたくり粉	ごま ねりごま	893	36.2	34.1	347	3.4	2.9
12	火	○	鶏ごぼうご飯	五目卵焼き くきわかめのきんぴら 田舎汁 煮干し	せとか	鶏肉 油揚げ 卵 大豆 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 煮干し 干しひじき くきわかめ	にんじん さやいんげん こねぎ こまつな	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ だいこん ねぎ せとか	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	809	38.9	24.8	487	5.6	5.3
13	水	第77回 卒業証書授与式															
14	木	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ スナッパえんどうと卵のソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	パイナップル	卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな	スナッパえんどう ぶなしめじ エリンギ たけのこ 玉ねぎ パイナップル	米 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	油	793	30.9	27.8	447	3.3	2.7
15	金	○	中華丼	大豆もやしのナムル ワンタンスープ いりこナッツ	ヨーグルト	豚肉 いか えび 鶏肉	牛乳 煮干し ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 大豆もやし	米 麦 かたくり粉 砂糖 ワントンの皮	アーモンド 油 ごま油 ごま	822	35.7	22.6	656	4.9	4
18	月	○	トマトスパゲティ	ミモザサラダ いりこナッツ チーズ	手作り スイートポテト アップルパイ	えび いか 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 煮干し チーズ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	スパゲティ 砂糖 パイ皮 さつまいも	アーモンド 油 バター	763	31.6	32.9	466	2.7	3.4
19	火	○	ご飯	鮭のタルタルソース焼き じゃがいものきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	でこぼん	鮭 凍り豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ 大根 ねぎ でこぼん	米 じゃがいも 砂糖	マーネース 油 ごま油 ごま	852	37.5	31.7	357	3.2	3.4
21	木	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね コーン入りおひたし お講汁 煮干し	いちご	豚肉 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ もやし コーン 大根 ねぎ いちご	米 かたくり粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	780	35.8	24.9	452	4.9	2.8
											今月の平均	826	35.0 (17%)	27.6 (30%)	439	4.2	3.4
											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。

※3/4(月)、3/12(火)は3年生の給食はありません。
 ★は3年生のリクエスト給食です!

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。



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することができましたか?
- 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ぜん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。