



3月 給食献立表



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									
						①魚・肉 卵・大豆	②牛乳 小魚・海藻	③緑黄色 野菜	④その他の野菜 果物・きのこ	⑤穀類 芋類・砂糖	⑥油脂 種実類	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				
			主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質	無機質(カルシウム)	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂肪										
1	火	○	(3の2)プロテウス献立 きつねうどん	ちくわの磯辺揚げ 胡瓜とわかめの和え物	苺白玉 あずき	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 小豆	牛乳 青のり わかめ	人参 小松菜	ねぎ 白菜 干し椎茸 もやし きゅうり いちご	うどん 砂糖 小麦粉 白玉	油 ごま油 ごま	705	36.6	25.6	411	4.0	4.2				
2	水	○	麦ご飯	さばのみそ煮 小松菜のマスタード和え 田舎汁	清見 オレンジ	鯖 ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし キャベツ 大根 ごぼう 清見オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	828	30.2	30.1	374	3.8	3.0				
3	木	○	(ひなまつり献立) ちらし寿司	揚げだし豆腐 すまし汁	桃ゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 なた	牛乳 のり	人参 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸 かんぴょう 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	768	25.3	23.0	374	2.7	3.6				
4	金	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	五目卵焼き たらこの炒り煮 生揚げのみそ汁	オレンジ	鶏卵 豚肉 いんげん豆 ちくわ たらこ 生揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉葱 たけのこ ねぎ ごぼう もやし 白菜 オレンジ	米 麦 砂糖	ごま 油	709	28.9	21.0	410	4.2	2.7				
7	月	○	麦ご飯	鯖の菜種焼き 茎わかめの金平 豆腐のみそ汁	米粉 アップル ケーキ	鯖 さつま揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 玉葱 りんご レーズン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 バター マヨネーズ	867	32.6	27.5	385	3.2	3.5				
8	火	○	(3の3)プロテウス献立 生姜 あんかけ うどん	鶏の和風ステーキ 大豆の磯煮	りんご	鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 えのきたけ ねぎ 白菜 大根 ごぼう レモン りんご	うどん 澱粉 砂糖	油 ごま	630	35.7	27.1	467	2.6	2.6				
9	水	○	(3の4)プロテウス献立・送る会 五目御飯	ハンバーグきのこソース 粉ふきいも 白菜とわかめのみそ汁	小倉 蒸しパン	豚肉 油揚げ おから 鶏卵 小豆	牛乳 生クリーム 青のり わかめ	人参 さやいんげん	干し椎茸 ごぼう 玉葱 しめじ マッシュルーム 白菜	米 麦 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉 甘納豆	油 ごま バター	983	35.3	38.6	445	4.2	4.5				
10	木	○	(3の1)プロテウス献立 炒飯	春巻き 春雨スープ いりこ	マンゴー プリン	豚肉 なた 鶏卵 いんげん豆	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜 青梗菜	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 玉葱 マンゴー	米 麦 砂糖 春雨 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	811	33.2	23.3	418	3.3	3.5				
11	金	○	(防災・備蓄献立) α化米 五目御飯	豚汁 ミルク	備蓄de 蒸しパン	豚肉 豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう とうもろこし	α化米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	802	23.0	15.0	403	3.2	2.0				
14	月	○	ピザ トースト	ポトフ いりこカシューナッツ	パイナップル	ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ いりこ	人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ パイナップル	パン じゃが芋	油 カシューナッツ	788	37.0	28.8	566	4.6	3.3				
15	火	○	(卒業お祝い献立) 赤飯	ぶりの立田揚げ 野菜のごま酢和え お祝いすまし汁	桜ゼリー	大納言小豆 ぶり 豆腐 なた	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま 油 ごま油	793	31.6	25.1	341	4.8	2.6				
第75回 卒業証書授与式																					
17	木	○	中華丼	豆腐のピリ辛スープ いりこ	ヨーグルト	豚肉 えび うずらの卵 豆腐 鶏肉	牛乳 煮干し ヨーグルト	人参 小松菜 青梗菜	玉葱 白菜 キャベツ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 トック	油 ごま油	707	30.7	15.5	597	5.6	2.4				
18	金	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	山菜入りカレー ブロッコリーとポトフの レソラダ いりこ	フルーツ 盛り合わせ	豚肉 豚レバー 鶏卵	牛乳 チーズ 煮干し	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ 山菜 レモン 果物	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	810	29.1	23.8	368	4.4	2.4				
												今月の平均	788	31.1	24.4	434	3.9	3.0			
												栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5			

- ☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますのでご了承ください。
- ☺ 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、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため、「今月の平均エネルギー量」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。
- ☺ 7日(月) 3年生は公立高校発表のため給食がありません。
- ☺ 毎日の給食を湖北中学校ホームページでお知らせしています。

今月の給食目標・・・1年間を振り返ろう！

周りからみて見苦しくないようにするのがマナーです。自分が気になるか否かではありません。毎日の給食についての振り返りをしましょう。

【チェックリスト】

- ・「いただきます」「ごちそうさま」をふさわしい態度でできた。
- ・配膳時や食事中に立ち歩きは、しなかった。
- ・正しい食器の配置を覚えられた。
- ・給食当番の仕事に責任をもって果たせた。
- ・給食当番に協力することができた。
- ・苦手な食



感染症予防には、手洗い、うがい、アルコール消毒、マスク、顔を触らない等様々な方法があります。特に給食当番の時には、発熱や腹痛の有無

