

3月 献立表

令和4年2月28日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖	油脂類・種実類						
					たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
1	○	我孫子産野菜の日 ♥キムタクご飯	しらすと切干大根の卵焼き 豚汁	バナナ	豚肉、卵、豆腐、みそ	牛乳、しらす干し	にんじん、こねぎ、こまつな	はくさい、大根、ねぎ、切干大根、玉葱、えのきたけ、だいこん、干し椎茸、ごぼう、バナナ	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油、ごま	766	29.4	30.8	386	3.5	4.4
2	○	♥チキンカツカレーライス	わかめサラダ 煮干し	いちご	豚肉、みそ鶏肉、ツナ	牛乳、チーズ、わかめ、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、いちご	米、麦、薄力粉、じゃがいも、パン粉、砂糖	油、バター、ごま	888	33.2	32.6	378	3.2	2.9
3	○	五目ちらし寿司 桃の節句献立	たらの彩りマヨネーズ焼き 沢煮焼	一口大福	鶏肉、油揚げ、卵、たら、豚肉	牛乳	にんじん、さやえんどう	かんぴょう(乾)、干し椎茸、えだまめ、ごぼう、たけのこ、だいこん、ねぎ	米、砂糖、大福もち	エッグゲア	766	33.7	24.9	317	2.0	3.3
4	○	ツナのトマトソーススパゲッティ	野菜スープ 煮干し	♥ストロベリーパイ	ベーコン、ツナ、あさり	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、パセリ、こまつな	マッシュルーム、玉葱、にんにく、はくさい、えのきたけ、コーン、セロリー、いちご、レモン	スパゲッティ、じゃがいも、パイシート、砂糖	油、バター	819	35.0	36.3	382	7.0	2.9
7	○	2年5組 代表献立 ご飯	さわらのかば焼き 海藻サラダ けんちん汁	ヨーグルト	さわら、ツナ、豆腐	牛乳、海藻、ヨーグルト	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく、さいとも	ごま、油	756	30.8	24.0	425	6.2	2.7
8	○	中華丼 ♥根菜チップス	煮干し	フルーツ杏仁豆腐	えび、いか、豚肉、うずら卵	牛乳、あおのり、煮干し	チンゲンツァイ、にんじん	はくさい、玉葱、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干し椎茸、ごぼう、れんこん、もも、みかん、パン	米、麦、かたくり粉、さつまいも、杏仁豆腐、砂糖	油	772	29.3	20.4	482	5.0	2.5
9	○	♥こぎつねご飯	にぎすの塩焼き ♥焼き肉サラダ ♥白玉団子汁	レモンマフィン	鶏肉、油揚げ、豚肉、なると	牛乳、にぎす	にんじん、こまつな	しょうが、えだまめ、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン、玉葱、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ	米、麦、砂糖、白玉団子マフィン	油、ごま	815	35.6	27.7	458	2.9	3.4
10	○	♥ココア揚げパン	米粉のコーンチャウダー ツナときゃべつのサラダ 大豆小魚カレー風味	せとか	ツナ、あさり、鶏肉、ベーコン、豆乳、大豆	牛乳、煮干し	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、玉葱、ぶなしめじ、コーン、コーン、せとか	パン、砂糖、じゃがいも	油	790	30.2	29.0	441	6.6	3.4
11	○	ご飯	さばのカレー焼き ひじきの五目煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	りんご	さば、大豆、油揚げ、竹輪、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、えだまめ、えのきたけ、りんご	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも	油	804	34.6	32.4	351	4.0	3.1
14	○	ハヤシライス ♥カリカリポテトサラダ チーズ	不知火(しらぬい)	牛肉	牛肉	牛乳、クリーム、チーズ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、キャベツ、きゅうり、不知火	米、麦、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	油、バター	821	28.9	29.6	529	2.8	2.7
15	○	卒業お祝い献立 赤飯	♥鶏肉の唐揚げ きゃべつとりんごのサラダ はんぺんのすまし汁	お祝いデザート	あずき、鶏肉、ツナ、湯葉、豆腐、はんぺん	牛乳、わかめ	水菜	しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン、えのきたけ、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖、デザート	ごま、油	894	36.3	38.1	434	5.6	3.5
16	水	第46回 卒業証書授与式 ~ 3年生のみなさん おめでとうございます ~														
18	○	五目ご飯	千草焼き かまぼことキャベツのごまマヨ和え 煮干し	白玉ぜんざい	油揚げ、鶏肉、かまぼこ、あずき	牛乳、煮干し	にんじん、こねぎ、こまつな	干し椎茸、たけのこ、ごぼう、えだまめ、玉葱、キャベツ	米、麦、砂糖、白玉団子	油、エッグゲア、ごま	819	34.7	24.7	420	5.4	2.6

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価	809	32.6 (16%)	29.2 (32%)	417	4.5	3.1
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	2.5 未満

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値が見かけで平均約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定によるものです。

その一食が自分を作る!



健康と食は強くつながっています。「食べることは生きること」です。特別なものを食べる必要はありません。食べることをおろそかにせず、大切にしていきたいです。
「You are what you eat.」
(あなたはあなたが食べたものでできている)

一日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に成長期には朝食が大切です。中学卒業後も朝食を食べる習慣を持ち続けてください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げよう!



食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときには一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、社会や世界の問題と向き合うこととなります。ひとくちに「食」といっても様々な切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものです。

食を通じた心や気持ちのやりとりを大切にしよう!



おいしいものを食べると、人は笑顔になります。そして食卓の向こう側には食べ物となった動植物の命やたくさんの人たちの働きや努力と、食べる人のことを思う優しい気持ちがあります。そうした気持ちを受け止め、感謝して食べられる人になってください。