



3月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g	
						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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
		主食	主菜	副菜	デザート	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							
1・木	牛乳	ご飯	さばのトマトソースかけ キャベツと卵の和え物 じゃが芋の味噌汁	しらぬい	さば 卵 油揚げ 納豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト パセリ ほうれん草	生姜 りんご にんにく キャベツ もやし 玉葱 しらぬい	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	903	37.5	27	389	4.8	3.9		
2・金	牛乳	桃の節句献立 煮干し 揚げだし豆腐かにカマあんかけ ちらし寿司 けんちん汁	ひし餅	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 かにカマ	牛乳 のり 煮干し	人参 小松菜 きぬさや いんげん	かんぴょう 干し椎茸 コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにやく ひし餅 片栗粉 里芋	油	834	29.3	24.4	456	3.8	4.8			
5・月	牛乳	菜飯	おでん じゃが芋の梅マヨ和え きなこ大豆	はるみ	うずらの卵 大豆 はんぺん 揚げボール ちくわ つみれ きな粉	牛乳 こぶ しらす	人参 ほうれん草	大根 もやし 梅 はるみ	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	ごま マヨネーズ	821	29.8	23	372	4	4.3		
6・火	牛乳	朝食レシピコンクール料理 ご飯	大豆とじゃこの海苔がらめ 鶏肉と野菜の蒸しものごまソース みたくさん汁	清見 オレンジ	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ のり	人参 トマト ピーマン ほうれん草	キャベツ もやし 大根 ごぼう 葱 オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま	786	39.6	21.3	409	3.4	2.6		
7・水	牛乳	朝食レシピコンクール料理 インディアン 焼きそば	簡単おやき 大豆入りツナコーンサラダ	干しブルー ン	豚肉 なたと ちくわ ツナ 大豆 卵	牛乳 チーズ のり	人参 かぶの葉 小松菜 ほうれん草	もやし キャベツ 玉葱 えのき かぶ コーン ブルー	中華麺 米 じゃが芋 山芋	油 バター	911	37.6	30	437	3.3	4.2		
8・木	牛乳	1年3組の献立 ご飯	豚肉の生姜焼き 和風サラダ かきたま汁 いりこ大豆	りんご	豚肉 豆腐 卵 かにカマ 大豆	牛乳 のり 煮干し	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 キャベツ レタス 大根 葱 干し椎茸 もやし りんご	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	792	35.9	24.5	417	3.9	3.3		
9・金	牛乳	卵入り カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ	ヨーグルト	豚肉 鶏レバー うずらの卵 豆腐 ひよこ豆 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 いんげん	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ りんご 福神漬	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マーガリン ごま	901	29.9	26.5	423	4.5	3.3		
12・月	牛乳	1年4組の献立 ココア 揚げパン	ローストチキン こふき芋 筍入り野菜スープ 小魚ナッツ	りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 煮干し のり 荳わかめ	人参 チンゲン菜	生姜 もやし 筍 玉葱 キャベツ りんご	パン 砂糖 マーマレード じゃが芋	油 ピーナッツ	874	36.5	31.8	414	4.1	4.7		
13・火	牛乳	卒業お祝い献立 栗入り赤飯	えびフライ しらす入りお浸し 沢煮椀	お祝いケーキ	えび 豚肉 ささげ かつお節	牛乳 しらす	人参 小松菜 ほうれん草	コーン 大根 ごぼう えのき 筍 干し椎茸 葱 コーン	米 パン粉 小麦粉 ケーキ くり	ごま 油	877	36.8	29.6	405	2.7	4.2		
14・水	祝 卒業式																	
15・木	牛乳	じゃが芋のかりかりサラダ スパゲッティ ボンゴレ	りんごと アーモンドの ケーキ	ベーコン えび 卵 いか あさり 豆乳 インゲン豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 えのき にんにく キャベツ きゅうり もやし りんご	スパゲッティ じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン アーモンド	884	35.7	31.7	435	11.3	4.3			
16・金	牛乳	ご飯	ししゃものいり揚げ 生揚げのそぼろ煮 さつま芋ときのこの味噌汁	桜小夏	生揚げ 豚肉 卵	牛乳 のり わかめ ししゃも	人参 いんげん パセリ ほうれん草	玉葱 筍 干し椎茸 生姜 しめじ えのき 大根 葱 桜小夏	米 麦 砂糖 しらたき 小麦粉 さつま芋	油	875	34.3	23.6	545	4.6	3.9		
19・月	牛乳	ご飯	わかめの炒め煮 肉じゃがコロッケ ひじきと大豆のサラダ アーモンド小魚	フルーツ入り コーンフレーク	豚肉 卵 ツナ 大豆 おから	牛乳 ひじき しらす 煮干し わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 きゅうり いちご もも みかん りんご	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉 コーンフレーク	ごま 油 アーモンド	925	30.5	22.9	411	4.4	3		
											平均栄養量		865	34.5	26.4	426	4.6	3.9
											基準値		850	19~35	27	420	4	3

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。
☆朝食をとってから登校しましょう！！

☆給食では通年我孫子産の
お米を使用しています！！



★我孫子産野菜の日★

2日(金)、6日(火)、13日(火)、16日(金)

今月は、成島誠さんが
白菜、大根、ねぎ、ほうれん草を
納品して下さいます。



今月は、朝食レシピコンクールでみごと受賞した料理と1年3組、1年4組が家庭科の授業で考えた献立の登場です！！

6日(火)・・・鶏肉と彩り野菜のレンジ蒸し(特別賞)

(給食献立名:鶏肉と野菜の蒸しものごまソース)

1年5組 芳川彩乃さん考案品

(忙しい朝、レンジで簡単に主菜、副菜が用意できる一品。野菜をアレンジすれば一年中活躍する彩りもきれいで便利な料理です。給食では釜で蒸して作ります。)

7日(水)・・・簡単おやき(優秀賞)

1年2組 海老原空美さん考案品

(主食のご飯にじゃが芋、山芋を加え、さらに主菜の豚肉、竹輪、卵も加えたボリュームのある一品で中学生の朝食にぴったり。給食では量を半分にして麺の補食として提供します。)

8日(木)・・・1年3組の献立

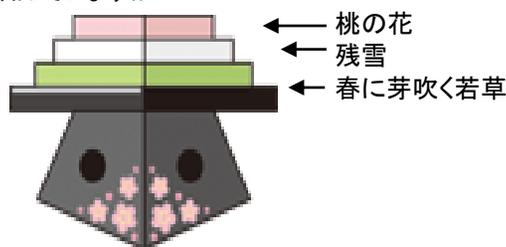
(味のしっかりついたしょうが焼きは白いご飯にぴったりの主菜です。付け合わせの和え物も、海苔を入れ和風味でまとめています。)

12日(月)・・・1年4組の献立

(みんなが大好きな揚げパンを主食、そして鶏肉の焼きものを主菜にしたボリュームのある

ひし餅の色の意味は??

桃の節句に菱餅やひなあられがつき物ですが、このピンク、白、緑にはそれぞれ意味があることを知っていますか?



現在のように三色になったのは江戸時代からと言われています。もともとは三角形でしたが、菱の繁栄力の高さから、子孫繁栄の菱の実を食べて長生きをした仙人にちなんで長寿の願いを込め、菱形にしたという説があります。

2日(金)の献立にひし餅がつかます!