



# 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		主食	主菜	副菜	デザート	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						
						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	g	g
1・金	○	ひな祭り献立 ちらし寿司	我孫子産野菜の日 ★揚げ出し豆腐 石狩汁 菜の花のおひたし	桜餅	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 鮭 ハム みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 菜花	しいたけ はす 大根 白菜 長葱 かんぴょう 椎茸 はす 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 餅	油 ごま	897	37.3	28.3	432	4.8	4.2	
4・月	○	ご飯	★和風ハンバーグきのこソース ほうれん草とコーンのサラダ 里芋のみそ汁	スイーツ スプリング	豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 えのき 椎茸 しめじ キャベツ コーン 大根 長葱 スイートスプリング	米 麦 里芋 パン粉	油	814	36.1	22.6	337	4.1	3.6	
5・火	○	ご飯	鯖の山椒焼き 豆腐とひじきのサラダ くるみ小魚	清美オレンジ	鯖 豆腐 ハム	牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	なめこ きゅうり キャベツ 長葱 オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま くるみ	829	38.5	28.4	435	4.7	4	
6・水	○	★明太子 スパゲッティ	小松菜と卵のサラダ カリカリピーンズ	★スイーツ ポテト	明太子 卵 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン 青しそ	玉葱 大根	麵 砂糖 さつま芋	油 バター	756	26.9	23.9	365	3.1	2.9	
7・木	○	オムライス	ミネストローネ ベーコンとじゃこのサラダ	苺の ヨーグルト	卵 ベーコン ウィンナー 白印元	牛乳 チーズ ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 蕪 キャベツ コーン しめじ セロリ グリンピース	米 麦 じゃが芋 マカロニ	油	874	33.9	26	462	3.2	4.2	
8・金	○	あさりご飯	焼きししゃも 揚げじゃが芋のそぼろ煮	★アップル シャーベット	あさり 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	人参 みつ葉	ごぼう しいたけ 玉葱 グリンピース りんご	米 麦 砂糖	油	840	32.5	23.8	477	10.6	3.6	
11・月	○	★抹茶揚げパン ★ココア揚げパン	我孫子産野菜の日 五目すいとん わかめサラダ	バナナ	豚肉 かに 油揚げ ナルト	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 長葱 大根 白菜 バナナ 椎茸 きゅうり コーン	パン 小麦粉 砂糖 米粉	油 ごま	828	27.7	26.3	420	3.3	3.8	
12・火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ もずくとうずらの卵のスープ	★ナタデココ フルーツポンチ	大豆 豚肉 うずらの卵 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト 蕪の葉	長葱 グリンピース 桃 みかん パイン キウイ	米 麦 じゃが芋	油	893	36	27.9	408	5.8	2.7	
13・水	○	★メロンパン	★長崎ちゃんぽん ナムル	小魚 ピーナッツ	豚肉 うずら卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜	きゅうり コーン 玉葱 エリンギ 白菜 椎茸 にんにく もやし	小麦粉 片栗粉	油 ごま ピーナッツ	978	36.5	23.7	465	3.6	4.6	
14・木	○	栗赤飯	★鶏のから揚げ 海老フライ	苺の 粉吹き芋 けんちん汁 チョコパフェ	鶏肉 ささげ エビ 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜 パセリ	大根 長葱 ごぼう	米 もち米 粟 砂糖 からくり粉 コロネンク 里芋 じゃが芋 パン粉 米粉	油 ごま	955	37.8	26.8	430	3.2	3.5	
平均値											866	34.3	25.8	423	4.6	3.7	
基準値											850	19~35	27	420	4	3	

今月も、卒業して巣立ち行く3年生のリクエスト献立を入れました。  
 ★印がついています。お楽しみに！  
**給食の年間実施回数**の関係で、今年度の給食は、14日の卒業式前日で終了いたします。  
 (久寺家中学校今年度の給食は、183回、1食単価300円)  
 \*我孫子市基準 中学校年間実施回数181~183回

我孫子市教育委員会は、学校給食の安心安全な運営のため、食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について毎月約100品程度の検査を実施しています。  
 また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

卒業する3年生の皆さんへ 久寺家中学校での、3年間の給食はいかがでしたか？  
 小学校、中学校での義務教育9年間で、毎日給食には牛乳を出してました。これは、日本だけの事で、  
 他国から給食の視察に来た人々は、素晴らしいことだと驚くそうです。10代は、カルシウムを骨にどんどん貯蔵し、  
 密度の高い骨を作っていく時期です。今から毎日牛乳を飲むことで、骨粗鬆症などになりにくい丈夫な骨ができます。  
 高校生になっても、忘れずに牛乳を飲んで下さいね！



卒業おめでとう



毎日2本は、飲んでほしいです。カルシウム貯金ですよ！！