



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 葉花 | 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 粉吹き芋 けんちん汁 | 苺の 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 黒糖 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！



毎日2本は、飲んでほしいです。カルシウム貯金ですよ！！



卒業おめでとう