

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
						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						
2・月	○	中華丼	我孫子産野菜の日 ホタテと卵のスープ くすみフィッシュ	マンゴー 杏仁豆腐	エビ イカ 豚肉 うずら卵 ホタテ 卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 白菜 筍 長葱 椎茸 みかん 桃 苺 パイン キウイフルーツ	米 麦 砂糖	油 くるみ	864	38.9	25.1	522	5.5	3.7	
人気の中華メニューです。																	
3・火	○	エビのちらし 寿司	桃の節句を祝う献立 揚げ出し豆腐 菜の花と麩のすまし汁	桜餅	エビ 豚肉 卵 豆腐 麩 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 さや印元 菜花	はず 椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ	832	30.4	23.6	486	6.6	2.6	
ちらし寿司と桜餅で桃の節句をお祝いしましょう！																	
4・水	○	焼き豚 チャーハン	ししゃもの南蛮漬け 鶏団子スープ	清見 オレンジ	卵 焼き豚 鶏肉	牛乳 ひじき ししゃも	人参 小松菜 青梗菜 万能葱	長葱 白菜 ごぼう えのき 清見	米 麦 片栗粉	油 ごま	760	32.5	25.1	478	3.4	4.4	
手作りの鶏団子にはひじきも入れました。																	
5・木	○	じゃこカレー トースト	ビーフシチュー 海藻サラダ	パイナップル	牛肉 白印元	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 海藻	人参 小松菜	玉葱 椎茸 グリンピース 白菜 パイン きゅうり 蕪 マッシュルーム コーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マヨネーズ	945	35.9	39	502	2.8	4.3	
カルシウムたっぷりの献立です。																	
6・金	○	ご飯	鱈の葱味噌焼き 春雨の胡麻炒め キムチ入り豚汁	桃ヨーグルト	鱈 みそ 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 なら 小松菜	長葱 大根 もやし しめじ 筍 ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋 春雨	油 ごま	766	38.8	16.9	463	2.8	3.2	
キムチいりのピリ辛豚汁です。																	
9・月	○	きな粉 揚げパン	我孫子産野菜の日 つみれ汁 ビーンズサラダ	ミックスナッツ	鱈 卵 みそ ハム 白印元 きな粉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉葱 キャベツ 長葱	パン 砂糖 小麦粉 カシュナッツ	油 ごま くるみ アーモンド カシュナッツ	837	36.2	33.4	422	3.6	3.5	
鱈と鱈のすり身をつみれにしました。																	
10・火	○	豆腐の 旨煮丼	焼き豚ときゅうりのあえもの 手作りワンタンスープ	日向夏	豆腐 焼き豚 うずら卵 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	椎茸 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 長葱 もやし 日向夏	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	847	37.8	24.2	505	4.5	4.4	
豆腐をオイスターソースで炒めた旨煮丼です。																	
11・水	○	チキン カレーライス 福神漬け	ベーコンじゃこサラダ	フルーツあえ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ しめじ パイン 桃 みかん バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	928	31.7	26.2	419	2.9	3.8	
久寺家中で人気の美味しいカレーライスです。																	
12・木	○	栗赤飯	卒業を祝う献立 ぶりの照り焼き お講汁 菜の花の辛子あえ	苺チョコ パフェ	ささげ ハム 豆腐 みそ ぶり	牛乳 煮干し 昆布 ひじき クリーム	人参 菜の花 小松菜	ごぼう 長葱 大根 苺	米 もち米 砂糖 里芋	油 ごま 栗 アーモンド	937	38.8	32.2	456	4.2	3.4	
3年生の卒業を祝う献立です。ぶりは出世魚です。																	
16・月	○	枝豆ピラフ	おからマフィン わかめサラダ トマトと卵のスープ	パイナップル	鶏肉 卵 おから ベーコン かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ チーズ クリーム	人参 小松菜 トマト	玉葱 しめじ 枝豆 コーン きゅうり エリンギ パイン	米 麦 砂糖 油 バター	865	34.6	31.7	465	3.8	4.4		
おからをタッブリ入れた手作りのマフィンです。																	
17・火	○	あさりの かき揚げ丼	根菜汁 じゃが芋のシャキシャキサラダ	清見 オレンジ	あさり エビ 卵 厚揚げ みそ ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 枝豆 ごぼう 長葱 きゅうり コーン 大根 蓮根 しめじ 清見	米 麦 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	906	31.7	27.8	422	10.6	4	
鉄分たっぷりの献立です。																	
18・水	○	長崎風 チャンポン麺	小松菜の海苔あえ きな粉大豆	マーラーカオ	卵 イカ エビ 大豆 きな粉	牛乳 わかめ ヨーグルト のり クリーム	人参 小松菜	椎茸 長葱 玉葱 白菜 筍 もやし レーズン	麵 小麦粉 砂糖 小麦粉	油	912	37.7	33	446	4.2	3.3	
マーラーカオは、手作りの蒸しパンです。																	
19・木	○	ゆかりじゃこ ご飯	鯖の香味焼き 里芋の筑前煮 ひじきの五目煮	苺	鯖 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 しそ さや印元	ごぼう 椎茸 筍 玉葱 苺	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	油	849	38.6	23.9	383	4.6	2.9	
今年度最後の給食です。残さずに食べましょう！																	
平均値											865	35.7	27.9	459	4.6	3.7	
基準値											820	30	26	450	4	3	

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全・安心な運営を図るため、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。

今年度最後の月となりました。卒業や進級まであとわずかです。



3年生は、久寺家中学校で給食を食べるのは、あと9回です。

3月3日は、桃の節句の献立です。ちらし寿司と旬の菜の花のすまし汁、桜餅を食べてお祝いします。

3月12日は、卒業を祝う献立です。栗赤飯と出世魚のぶり、人気メニューの手作り苺パフェでお祝いします。