

# 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   | 火  | 中華おこわ    | 鱈の葱味噌焼き            | 豆腐のオイスター炒め    | 苺        | 豚肉 鱈 みそ豆腐             | 牛乳                     | 人参 小松菜 ニラ        | 椎茸 長葱 ザーサイ メンマ 玉葱 苺          | 米 もち米 砂糖 片栗粉         | 油 松の実              | 739                          | 38.4  | 22.5 | 451   | 3.3  | 3.7 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 中華おこわには、松の実を入れました。           |       |      |       |      |     |     |     |
| 2   | 水  | 卵サンドパン   | ポークビーンズ            | スイートポテト       |          | 卵 豚肉 大豆 ベーコン          | 牛乳                     | 人参 トマト パセリ       | 玉葱 グリンピース キャベツ               | パン 砂糖 さつま芋 じゃが芋      | 油 バター マヨネーズ        | 946                          | 34.9  | 31.6 | 403   | 4.5  | 3.4 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 手作りのスイートポテトです。               |       |      |       |      |     |     |     |
| 3   | 木  | えびのちらし寿司 | 桃の節句献立<br>揚げ出し豆腐   | 菜の花と麩のすまし汁    | 桜餅       | エビ 油揚げ 卵 豆腐 麩         | 牛乳 のり わかめ              | 人参 菜花            | 椎茸 はす 大根                     | 米 砂糖 餅               | 油                  | 799                          | 29.6  | 20.6 | 478   | 6.5  | 2.6 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 桃の節句献立です。                    |       |      |       |      |     |     |     |
| 4   | 金  | ごはん      | ししゃものカレー揚げ         | ひじきの五目煮       | グレープフルーツ | 大豆 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ      | 牛乳 ひじき ししゃも            | 人参 小松菜           | 大根 長葱 グレープフルーツ               | 米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく    | 油                  | 765                          | 30    | 22.8 | 486   | 4.9  | 3.1 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 骨ごと食べるししゃもは、カルシウムたっぷりです。     |       |      |       |      |     |     |     |
| 7   | 月  | 照り焼き     | ポトフ風スープ            | ミモザサラダ        | 苺        | 鶏肉 ウインナー 卵            | 牛乳 チーズ                 | 人参 蕪の葉 ほうれん草 パセリ | キャベツ 蕪 苺 セロリ                 | パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉       | 油                  | 858                          | 26.6  | 35.8 | 433   | 1.6  | 3.7 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 炒り卵がミモザの花のようです。              |       |      |       |      |     |     |     |
| 8   | 火  | あさりごはん   | 擬製豆腐               | 菜の花のおひたし      | 日向夏      | あさり 豆腐 油揚げ 卵 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 昆布 ひじき ちりめんじゃこ      | 人参 菜花 小松菜        | ごぼう みつ葉 長葱 もやし 大根 日向夏        | 米 麦 砂糖 里芋            | 油 ごま               | 723                          | 34.6  | 21.3 | 475   | 8.4  | 4.2 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | あさは、鉄分たっぷりです。                |       |      |       |      |     |     |     |
| 9   | 水  | ごはん      | 春キャベツ入りハンバーグ       | フライドポテト       | パイナップル   | 牛肉 豚肉 大豆 花豆 卵 豆乳      | 牛乳 クリーム                | 人参 小松菜           | 玉葱 キャベツ コーン パイン              | 米 麦 小麦粉 じゃが芋         | 油 バター              | 950                          | 36.3  | 30.3 | 424   | 5.1  | 2.1 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 手作りのハンバーグと手作りのフライドポテトです。     |       |      |       |      |     |     |     |
| 10  | 木  | カツカレーライス | ひじきのマリネ            | ヨーグルトあえ       |          | 豚肉 みそ ハム 卵            | 牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト       | 人参               | 玉葱 グリンピース きゅうり パナナ 桃 みかん パイン | 米 麦 小麦粉 じゃが芋         | 油 バター              | 967                          | 32.2  | 29.3 | 383   | 3.6  | 3.4 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 人気のカツカレーです。手作りで。             |       |      |       |      |     |     |     |
| 11  | 金  | わかめごはん   | 防災給食<br>鮭の塩焼き      | 芋煮汁           | 桃ヨーグルト   | 豚肉 鮭 豆腐               | 牛乳 ヨーグルト わかめ           | 人参 小松菜           | ごぼう 長葱 しめじ                   | 米 砂糖 里芋 こんにやく        |                    | 790                          | 35.8  | 17.1 | 370   | 2.1  | 2.3 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 防災給食として、パック詰めたわかめごはんを作ります。   |       |      |       |      |     |     |     |
| 14  | 月  | 赤飯       | 卒業を祝う献立<br>ぶりの照り焼き | むらくも汁         | チョコパフェ   | ぶり ハム 卵 豆腐 ナルト ささげ    | 牛乳 クリーム                | 人参 菜花 小松菜        | キャベツ 長葱 えのき 苺                | 米 もち米 砂糖 片栗粉         | 油 ごま アーモンド         | 903                          | 38.8  | 32.5 | 417   | 3.4  | 4.1 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 赤飯とぶりで卒業を祝います。               |       |      |       |      |     |     |     |
| 16  | 水  | ごはん      | 鯖の味噌ピー焼き           | 切干大根のナムル      | 清見オレンジ   | 納豆 鯖 みそ ハム 油揚げ        | 牛乳                     | 人参 小松菜           | 大根 きゅうり 長葱 ごぼう オレンジ          | 米 麦 砂糖 じゃが芋          | 油 ごま ピーナッツ         | 818                          | 38.4  | 25.7 | 415   | 4.9  | 2.2 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 食物繊維たっぷりの切干大根です。             |       |      |       |      |     |     |     |
| 17  | 木  | 醤油ラーメン   | 小松菜の海苔和え           | マーラーカオ        | ナッツと煮干し  | 豚肉 卵 ナルト              | 牛乳 のり 煮干し わかめ          | 小松菜 人参           | メンマ ザーサイ 長葱 白菜               | 麵 砂糖 小麦粉             | 油 くるみ アーモンド カシュナッツ | 925                          | 33.7  | 36.9 | 557   | 5    | 4.1 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | マーラーカオは、中国の蒸しパンです。           |       |      |       |      |     |     |     |
| 18  | 金  | キムタクごはん  | 唐草焼き               | 春キャベツとじゃこのサラダ | プチダノン    | 豆腐 卵 豚肉 ベーコン みそ       | 牛乳 わかめ ひじき チーズ ちりめんじゃこ | 小松菜 人参 蕪の葉       | 白菜 大根 長葱 キャベツ                | 米 麦 砂糖               | 油 ごま               | 803                          | 35.4  | 29.6 | 550   | 4.1  | 4.4 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | キムタクごはんは、キムチとたくあんの長野県郷土料理です。 |       |      |       |      |     |     |     |
| 22  | 火  | ごはん      | つくね焼き              | さつま芋とじゃが芋のサラダ | 清見オレンジ   | 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ みそ       | 牛乳 ひじき わかめ             | 人参               | 長葱 きゅうり 玉葱 オレンジ              | 米 麦 片栗粉 さつま芋 砂糖 じゃが芋 | 油 マヨネーズ            | 790                          | 30.8  | 19.6 | 418   | 4.1  | 3.8 |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 手作りのつくね焼きに甘辛のタレをかけました。       |       |      |       |      |     |     |     |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 平均値                          |       | 841  | 34    | 26.8 | 447 | 4.4 | 3.4 |
|     |    |          |                    |               |          |                       |                        |                  |                              |                      |                    | 基準値                          |       | 820  | 30    | 26   | 450 | 4   | 3   |

11日は、防災給食です。(裏面食育便り参照)

15日は、卒業式のため給食はありません。 14日にお祝いの給食を作ります。

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毎月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！

〇毎日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

