

3月のこんだてひょう

家庭数

(★はリクエストメニューです。今月は6年生とかりん・あんず学級のリクエストメニューを実施します。)

平成31年2月28日

我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価					
	主食	主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血や肉、骨をつくる	カルシウム	からだ 体のちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	ねつちから 熱や力になる	たんぱく質	エネルギー	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
1 金	五目ちらし	ししやもの彩り揚げ 沢煮碗	桜餅	とりにくあぶらあげ たまごでんぶ ぶたにく	ぎゆうにゆうのり ししやも	にんじん いんげん ピーマン きぬさや	ほししいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう ねぎ	こめ さとう かたくりこ さくらもち	あぶら	641	30.4	20.2	389	2.4	2.2
4 月	コストカリライス	★じゃが芋のかりかりサラダ ミルメークいちご	ヨーグルト	とりにく だいず	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム 煮ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	ミルメーク こめ かたくりこ じゃがいも はちみつ	バター あぶら	673	27.7	18.3	389	5.3	2.8
5 火	麦ご飯	鮭の竜田揚げ 五目きんぴら かきたま汁	せとか	さけ ぶたにく さつまあげ とうふ たまご	ぎゆうにゆう もずく	にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ ほししいたけ オレンジ	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	626	30.6	20.1	389	2.3	2.3
6 水	スープ スパゲティ	ツナと大豆のサラダ	トマこめ ケーキ	あさり ベーコン ツナ だいず たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ピーマン トマト	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう こめ こむぎこ	オリーブオ イル あぶら バター	675	23.5	25.6	389	2.4	2.2
7 木	五目卵焼き わかめご飯	じゃが芋のみそドレサラダ 豚汁	いちご	たまご とりにく ツナ みそ ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう わかめ ひじき	にんじん こねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ きゅうり ごぼう だいご ねぎ いちご	あぶら ごまあぶら	632	23.5	18.6	389	5.3	2.8	
8 金	麦ご飯	★大豆のシャリシャリ揚げ 豚肉と野菜のキムチ炒め 切り干し大根の味噌汁	でこぼん	だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう あおのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ キムチ にんにく きりぼしだいこん えのき デコポン	こめ かたくりこ さとう	あぶら	612	25.4	19.3	389	2.8	2.6
11 月	★かつカレー	(とんかつ) 福神漬け ★わかめサラダ	きよみ オレンジ	ぶたにく とりにく みそ ツナ	ぎゆうにゆう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パン さとう	あぶら バター	686	26.7	22.5	389	1.6	2.9
12 火	★ココア 揚げパン	★ポトフ ツナと甘夏のサラダ アーモンド	フルーツ ミックス 鉄ゼリー	ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゆうにゆう ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ しょうが きゅうり なつみかん レモン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら アーモンド	699	24.3	24.8	389	3.4	2.4
13 水	★卒業お祝い献立 赤飯	★鶏の唐揚げ すまし汁 ブロッコリーとツナのサラダ	いわ お祝い ケーキ	あずき とりにく ツナ とうふ かまぼこ	ぎゆうにゆう わかめ	ブロッコリー 赤ピーマン みつば	しょうが にんにく コーン キャベツ たけのこ ねぎ	もち ごめ こめ かたくりこ さとう ケーキ	くろごま あぶら	686	27.4	26.2	389	5.8	2.5
14 木	★麻婆丼	★春雨サラダ	★桃の刈	だいず とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン かん	ぎゆうにゆう	にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ タルト	あぶら ごまあぶら	679	22.4	21.5	389	5.8	2.5

15金 平成30年度卒業証書授与式です。6年生のみなさん、おめでとうございます。

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

※おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。※給食食材の放射性物質検査(事前検査)は、市全体(市内共同購入品および各学校からの要望品から選定)で実施しており、我孫子産野菜については市農政課で行っています。検査の結果、放射性物質が検出された場合、その食材は給食で使用しません。

今月の平均栄養価	661	26.2 16%	21.7 30%	389	3.7	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13-20%	20-30%	350	3.0	2.0 未満

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間でやられていた)が合わさったものといわれています。鬼などをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃酒なども飲まれていました。

おめでたりの日の赤飯

赤飯は、お祝いの席などでよく食べられる。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。また、おめでたりの時に赤飯を用いるのは、おめでたりの行事に赤飯をするという縁起です。現在でも、私事に赤飯を食わべる地域もあるようです。

～3月の我孫子産野菜～
今月は久寺家の日暮さん、中村さんのねぎ、大根、小松菜などを使う予定です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう

春休みも元気に過ごせるように
バランスのよい食事を心がけましょう。

平成31年度1学期の始業式は4月5日(金)です。
2年生以上の給食は9日(火)から
1年生の給食は17日(水)から開始予定です。
4月11日(木)は入学式のため、給食はありません。