



3月 献立表



令和7年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き							栄養価							
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	たんぱく質							無機質
2月	○	【3年生を送る会お祝い献立】 セルフオムライス	お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 ミルメークココア ベッパービーンズ ABCマカロニスープ	デザート	鶏肉 卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム グリーンピース	米 小麦 片栗粉 マカロニ じゃがいも	油	874	28.9	30.6	329	4.7	3.8	
3月	○	3年生は給食がありません わかめご飯	カレーコロッケ 小松菜のゴマ和え きやべつの味噌汁	ひとくちゼリー (ぶどう)	豚肉 油揚げ みそ	卵	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	もやし えのき茸 ねぎ	きゅうり	米 小麦 乾燥ポテト 薄力粉 パン粉	ごま油	801	26.3	24	381	6.5	3.6
4月	○	【桃の節句の献立】 ちらし寿司	赤魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のすまし汁	ひなあられ	鶏肉 油揚げ 赤魚 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	かんぴょう 干し椎茸 ねぎ もやし えのき茸	ねぎ	米 砂糖 ひなあられ	ごま油	804	35	26.3	425	4.6	3.2
5月	○	2色揚げパン (コブ・村コ)	ポークビーンズ 枝豆サラダ パリッシュ	国産ネーブル オレンジ	きな粉 大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ トマト缶	グリーンピース もやし えだまめ オレンジ	ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	903	39.1	32.5	442	4.8	3.2
6月	○	【我孫子産野菜の日】 麦ご飯	五目卵焼き 野菜のごま酢和え 粕汁	桜もち	卵 鶏肉 みそ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし だいこん	ねぎ	米 小麦 砂糖 じゃがいも 桜もち	油 ごま	829	33.7	23	443	5	3.2
9月	○	麦ご飯	さばの味噌煮 野菜の海苔おかか和え キムチ入り豚汁	パイナップル	さば みそ かつお節 豆腐	豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし コーン だいこん ごぼう 干し椎茸	キャベツ はくさい	米 小麦 砂糖 じゃがいも	油	835	31.9	27.9	420	5.7	3.2
10月	○	ポークカレーライス	豆腐とひじきのサラダ いりこ	いちご	豚肉 ハム	豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	にんにく いちご	米 小麦 薄力粉 砂糖	油 バター ごま	833	31.2	25.6	414	3.4	3
11月	○	【卒業お祝い献立】 赤飯	鶏の唐揚げ 野菜のごま和え 祝なるとのすまし汁	お祝いケーキ	小豆 鶏肉 豆腐 なると	豚肉	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい えのき茸	キャベツ はくさい	もち米 米 砂糖 片栗粉	油 ごま	812	36.3	22.8	429	5.2	3.2
13月	○	麦ご飯	納豆 肉豆腐 かぶの味噌汁 チーズ	バナナ	納豆 焼き豆腐 油揚げ みそ	豚肉	牛乳	にんじん かぶ(葉)	はくさい えのき茸 かぶ	干し椎茸 バナナ	米 小麦 砂糖 しらたき	油	810	36.3	23.4	544	5.1	3.2
16月	○	麦ご飯	ししゃもの磯部揚げ じゃがいもの南蛮煮 かきたま汁	はるか	卵 生揚げ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ だいこん えのき茸 はるか	干し椎茸 えのき茸	米 小麦 薄力粉 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	849	36.9	24.7	579	6	2.7
17月	○	きのこクリームス パゲティ	わかめサラダ いりこ	手作り アップルパイ	鶏肉 ツナ	豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご りんご缶 レモン汁	エリンギ	スワグティ 砂糖 パイ皮	油 バター ごま	816	31.5	33.6	422	2.5	3.5
18月	○	ブルコギ丼	わかめとコーンのスープ チーズ	せとか	卵 豚肉	豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	りんご たまねぎ ねぎ コーン えのき茸 せとか	もやし	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	772	26.6	26.3	385	2.7	3.2
19月	○	【給食最終日】 ドライ カレーライス	キャベツとポテトのスープ 青のり小魚	プリン	豚肉 豚レバー	大豆	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ	たまねぎ	米 小麦 じゃがいも プリン	油	846	38	26.7	451	4.6	3.5

☆入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
 ☆3年生は3日と12日以降の給食はありません。

【ご家庭にお願い】
 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価	830	33.2	26.7	436	4.7	3.3
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	16.0%	28.9%	450	4.5	2.5
		%	%			未滿

ご卒業おめでとうございます！
めでたい日のごはん「赤飯」
 11日は、卒業のお祝いの意味をこめて赤飯を炊きます。赤飯は、お祝いごとには欠かせない日本の伝統的な行事食です。これは、赤い色には邪気を祓くという意味があるためです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。

【桃の節句】
 ひなまつりは、中国の3月上旬にある「上巳節(じょうみぶし)」という日に由来しています。季節の変わり目には邪気が入りやすいという考えから、「この日に川へ汚れを流す」というものでした。日本ではその風習が形を変え、ひな人形や、邪気を祓くという桃の花を飾って子供の成長をお祝いする日になりました。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

**水が冷たいけれど
しっかりと！**
**食事の前には
うがい！
手洗い！！**

**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

**春休みに 朝食を自分で
つくってみよう**

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくらったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

**【時短で朝食づくり】
冷凍野菜を
活用しましょう**

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

令和7年度もたくさんの我孫子産野菜を給食でいただきました。
 季節ごとの地元の旬の野菜を味わえる学校給食の地産地消の環境は、野菜を育ててくれる農家の方、学校に納めるために農家と学校の間を調整しているコーディネーターさんと配送の方(ボランティア!)など多くの方々に支えられています。みなさんは、どんな野菜料理が印象に残っていますか。振り返りながら感謝をしていただきましょう。

【種類】 たまねぎ だいこん じゃがいも ねぎ トマト なす にんにく さつまいも にんじん はくさい きやべつ そら豆 とうがん 空心菜 かぶ ごまつな ゆず

【生産地】 青山 新木 岡発戸 岡発戸新田 久寺家 中里 中峠 根戸 布施 古戸 緑 布佐