

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (月)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		756	31.8	25.7	3.64
		野菜コロッケ(ソース)			にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	パーム油				
		春キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		チリコンカン	白いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく セロリー	米粉	油				
3 (火)	○	ちらし寿司		牛乳／	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 砂糖		769	34.7	15.7	3.35
		手巻きのり		のり								
		鯖の西京焼き	鯖 味噌				砂糖					
		菜の花のお浸し	かつお節		菜の花 にんじん	もやし						
		花魁のすまし汁	豆腐 鶏肉	昆布 わかめ		ねぎ えのきたけ	焼き麴					
		桜もち	小豆 寒天			桜の葉	砂糖 麦芽糖 もち米					
4 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		761	35.8	21.7	2.89
		中華丼の具	大豆 いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		春雨スープ	鶏肉 鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが セロリー 玉ねぎ	はるさめ	ごま油				
		ベビーチーズ		チーズ								
5 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		740	26.2	24.0	2.69
		鯖のゆず味噌煮	鯖 味噌			ゆず	砂糖					
		磯香和え★		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖					
		けんちん汁	生揚げ	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	ごま油				
		いちご(2粒)★				いちご						
6 (金)	○	ミートソーススパゲティ(スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳／	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル 油	767	29.9	28.9	2.19
		じゃが芋と青菜のサラダ			小松菜 ほうれん草	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		洋梨タルト★	卵 スキムミルク			洋梨	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン アーモンド				
9 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		767	33.7	18.6	2.75
		めひかりの唐揚げ(2本)	めひかり				でん粉	油				
		大根と厚揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	大根	こんにゃく でん粉 砂糖					
		芋団子の味噌汁	味噌	わかめ		玉ねぎ はくさい えのきたけ	じゃが芋 でん粉 小麦粉 油	油				
10 (火)	○	赤飯(ごま塩)	小豆	牛乳／			もち米 米 コーンスターチ	ごま	844	33.7	26.8	2.97
		鶏肉の唐揚げ★	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 でん粉	ごま油 油				
		野菜とツナの紅白和え	かまぼこ ツナ		にんじん	はくさい もやし	砂糖					
		柏かぶの味噌汁	豆腐 味噌		かぶの葉 小松菜	かぶ えのきたけ	じゃが芋					
		お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖 水あめ	油				
11 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		759	35.3	23.6	2.49
		めばるの照り焼き	めばる				砂糖					
		切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 しょうが	砂糖	油				
		豚汁★	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋					
		スナックアーモンド						アーモンド				
12 (木)		卒業式										

令和8年03月

予 定 献 立 表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
13 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		761	34.9	19.6	2.63
		ブルコギ	豚肉		にら にんじん	たけのこ 玉ねぎ 黄ピーマン りんご しめじ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま ごま油				
		わかめスープ(卵入り)	なると 鶏肉 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ セロリー	でん粉					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
16 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		722	30.4	21.5	2.60
		和風玉ねぎソースハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 じゃが芋	ラード 油				
		おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし						
		かきたま汁	豆腐 卵 はんぺん	昆布 わかめ	ほうれん草	えのきたけ	でん粉 山芋(はんぺん)					
17 (火)	○	胚芽パン		牛乳／			パン		808	27.9	19.6	3.79
		菜の花グラタン		牛乳 チーズ	菜の花	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油				
		ブロッコリーと じゃが芋のサラダ			ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋	油				
		ラビオリ入りトマトスープ	豚肉		トマト	セロリー 玉ねぎ レタス マッシュルーム にんにく	砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油				
18 (水)	○	キャロットピラフ	鶏肉 大豆	牛乳／	人参 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	751	31.0	23.3	3.61
		鰯のチーズパン粉焼き	鰯	チーズ	パセリ バジル	玉ねぎ	パン粉	オリーブオイル				
		れんこんのアラビアータ	ツナ		トマト	れんこん 玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル 油				
		柏かぶのスープ	ベーコン		かぶの葉 小松菜	かぶ 玉ねぎ	じゃが芋	油				
		メープル大豆	大豆				砂糖 水あめ でん粉 メープルシロップ	油				
19 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		747	30.1	21.8	2.19
		親子丼風卵焼き	鶏卵 鶏肉		にんじん	玉ねぎ みつ葉	砂糖	油				
		じゃが芋のごま和え	味噌		にんじん ほうれん草		じゃが芋 砂糖	ごま				
		豚肉とキャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 豚肉 味噌			キャベツ ねぎ						
		ドライブルーン				ブルーン						
23 (月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		839	30.5	25.5	2.82
		ポークカレー★	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ りんご しょうが にんにく トマト にんにく かぼちゃ	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	ココア 油				
		ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ レモン		ごま 油				
		清見オレンジ★				清見オレンジ						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取I初給の20～30%）、食塩相当量/2.5g未満です。

※各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

平均栄養量	771	31.8	22.6	2.90
-------	-----	------	------	------

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳（じょうし、じょうみ）の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子

どのようなお菓子が調べてみましょう！



ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。子ども向けには、アルコールを含まない甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないという形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良縁に恵まれ、幸せになれるようにという願いが込められています。