



～一年のまとめの月です。この一年どのような食生活を送って来たか振り返ってみましょう。～

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補助 <sup>*</sup>	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 (木)		ご飯		牛乳				米				729	29.9	22.3	2.87	
		玉ねぎタレかけハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆				玉ねぎ りんご しょうが	でん粉 バン粉								チンゲン菜が国内で初めて作られたのは柏市です。最近は大株のものからミニチンゲン菜までいろいろあります。チンゲン菜は、1970年代の日に中国交回復の頃に広まりました。
		チンゲン菜の辛し和え	ツナ		チンゲン菜	きゅうり もやし	砂糖									
		にら入りかきたま汁	豆腐 卵	わかめ 昆布	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉									
14 (木)		ご飯		牛乳				米				802	33.2	23.5	2.70	
		ししゃもの磯辺フライ(2本)						パン粉 小麦粉	油						“切干大根”は、千切りにした大根を天日で干して乾燥させて作った。日本に古くから伝わる「保存食」です。切干大根は、生の大根とは違った風味があり、栄養価が上がります。	
		切干大根の旨煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	切干大根 しょうが	砂糖	油								
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌	昆布	にんじん 大根葉	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ しょうが	じゃが芋									
15 (金)		食パン		牛乳				パン				746	35.9	23.9		3.03
		グラタン		牛乳 チーズ 粉乳			玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油						“グラタン”はフランス南東部(イタリアとの国境地域)の郷土料理です。「ソースをかけてオーブンで表面を焦がした料理」を言うそうです。イタリア発のマカロニで作ったグラタンと大豆たっぷりのミネストローネを合わせました。	
		フレンチドレッシングサラダ	ハム				キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油							
		大豆とひき肉のミネストローネ	鶏肉 大豆 ツナ		トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー										
18 (月)		麦ご飯		牛乳				米 麦				793	35.9	19.4		2.38
		そばろ親子煮丼の具(卵入り)	鶏肉 卵 大豆	昆布	にんじん 絹さや	玉ねぎ ごぼう しいたけ	でん粉 砂糖								リクエストにあった“親子丼”を何とか給食で出せないかと考えて作ったそばろ親子煮丼です。肉や卵の火の通りを考え、肉はそばろにし、汁が多めの親子丼に近づけました。	
		春キャベツの味噌ダレ和え	味噌			キャベツ しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖	ごま ごま油								
19 (火)		ご飯		牛乳				米				789	28.0	22.5		2.10
		桜鱈のタルタルフライ	桜鱈 卵(マヨネーズ) 大豆					パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 ヨーンラー	油 マヨネーズ						“花野菜”とは、ブロッコリーやカリフラワーなどの茎やつぼみ、花の部分を食べる野菜のことを言います。ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん入っています。	
		花野菜サラダ	ツナ		パセリ ブロッコリー	玉ねぎ りんご カリフラワー 玉ねぎ しょうが										
		コーンポタージュ	白いんげん豆 大豆 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃが芋 米粉									
	「さくらます」は、サケ科の白身魚です。鮭は秋に水揚げされるのに対し、さくらますは春に水揚げされます。桜色のきれいなピンクの身は甲殻類に含まれるアスタキサンチンによるものです。															
21 (木)		麦ご飯		牛乳				米 麦				804	31.5	21.8	3.10	
		チキンカレー	鶏肉 大豆		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア							“清見オレンジ”は、日本最初のタンゴール(みかんとオレンジのかけ合わせ)です。糖度は12%と、とても甘くてジュースーナオレンジです。(清涼飲料水と同じぐらいの糖度です) 主な生産地は愛媛県で、3月～4月が旬の果物です。	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油								
		清見オレンジ				清見オレンジ										
	清見オレンジは他のオレンジと比べて、果肉が柔らかく果汁が多いのが特徴です。主に愛媛県で生産されており、3月～4月が旬の果物です。															

平均栄養量	780	32.6	22.5	2.81
-------	-----	------	------	------

※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。★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※別記缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等

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

※今月も各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストには♪がついています。お楽しみに!

～3月の食に関する話～

“菜の花”

1日:「菜の花のおひたし」

千葉の県花でもある“菜の花”は緑黄色野菜です。  
・免疫力を高め、風邪予防の効果が期待できます。  
・鉄分が豊富なので、貧血気味の人におすすめの野菜です。  
・春に収穫する野菜には、冬の体から春の体へ目覚めさせる「苦み」が含まれている食材が多くあります。春の味を食べてみてください。

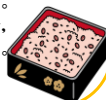
冬眠から目覚めた熊は「ふきのとう」を食べるそうですよ。



“赤飯”

◆卒業お祝い献立 6日:「赤飯」

“赤飯”は、もち米に小豆の煮汁で色を付け蒸して作ります。  
昔から、赤色には悪いものを取り除く力があるとされており、もともとは米自体が赤い「赤米」を神様にお供える習慣があったことから、赤飯が作られるようになったともいわれています。  
お世話になった3年生の卒業を、皆で赤飯を食べて祝いましょう。



“ブロッコリー”

7日:「ひじきとブロッコリーの和え物」  
15日:「ミネストローネ」  
19日:「花野菜サラダ」

“ブロッコリー”が、2026年度から『指定野菜』に加わることになりました。  
『指定野菜』とは、国が、消費量が多く国民生活上の重要性が高い品目として位置付ける制度です。これまでに右記の野菜が指定されています。

『指定野菜』になると、安定供給が期待できます。半世紀ぶりの登録となる“ブロッコリー”は栄養価が高く、今注目の野菜となりそうです。

指定野菜

キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん
たまねぎ	トマト	なす	にんじん
ねぎ	はくさい	ばれいしょ(じゃがいも)	
ピーマン	ほうれんそう	レタス	

合計14品目