

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		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			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 だん粉 砂糖	バーム油				
		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						
		花麩のすまし汁	豆腐 鶏肉	昆布 わかめ		ねぎ えのきたけ	焼き麩					
		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 さつまいも 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	だん粉 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	こんにやく 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				だん粉					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	こんにやく だん粉 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 だん粉 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 だん粉	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 さつまいも		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	こんにやく じゃが芋					
スナックアーモンド						アーモンド						
12 (木)		 卒業式 										

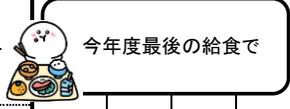
3月3日は 桃の節句  
ひなまつり です



 卒業お祝い献立

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初値	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	Kcal	g	g	g
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
		鱈のチーズパン粉焼き	鱈	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				ブルー						
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						



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

※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。  
 ※別配注は( )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初値の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。

# 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「流しひな」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



## 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ポン菓子、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

桃の花びらを酒に漬した「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番したのは最近のことで、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ころ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。