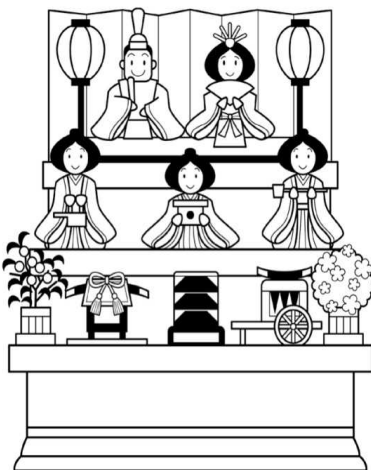


日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	火	○	ロールパン くろごまパテ チキングラタン なのはこのサラダ だいこんとしょうがのスープ いちごヨーグルト	とり ウィナー ハム ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	パン マカロニ こむぎこ ごま あぶら バター	にんじん なばな ミニトマト たまねぎ きゃべつ コーン だいこん しょうが
2	水	○	ごはん さかなのいそべあげ ポークビーンズ わかめスープ ピーチゼリー	ほき ぶた だいず ベーコン ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう あぶら	ミニトマト にんじん いんげん チンゲンサイ きゃべつ たまねぎ ねぎ
3	木	○	〈ひなまつりこんだて〉 ちらしずし うしおじる なまあげのにくみそに さくらもち	あげ こうやどうふ たまご はまぐり ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ いも でんぶ ごま あぶら	にんじん さやえんどう なばな レモン しいたけ ねぎ グリンピース
4	金	○	スパゲティ+ポリタンふう はなやさいのシーザーサラダ もずくのちゅうかさスープ やきだてのうこうショコラパイ	ベーコン ウィナー ハム ぎゅうにゅう チーズ もずく	スパゲティ でんぶ あぶら ドレッシング	にんじん トマト ビーマン ブロッコリー はねぎ たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン だいこん
7	月	○	ごはん さばのカレーやき ごまあえ なめこじる じゃがいものそぼろに いちご	さば ぶた とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう いも でんぶ ごま	ほうれんそう にんじん こまつな きゃべつ グリンピース なめこ いちご
8	火	○	ごはん とうふハンバーグ いそあえ みそしる ようふうやさいおでん ミニパフェいちご	とうふ とり あげ みそ なまあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう	ミニトマト ほうれんそう にんじん いんげん はくさい だいこん セロリー いちご
9	水	○	ジャージャーめん すいぎょうざ かぶとわかめのスープ やわらかあんじん	ぶた みそ ぎゅうにゅう わかめ	めん でんぶ あぶら	ほうれんそう にんじん かぶのは もやし かぶ
10	木	○	〈 高3リクエスト 〉 キムチチャーハン とりのからあげに はるさめのちゅうかサラダ ワンタンスープ アイスクリューム	ぶた たまご とり ぎゅうにゅう アイスクリューム	こめ でんぶ さとう はるさめ あぶら	にんじん ちんげんさい ねぎ キムチ グリンピース もやし きゅうり
11	金	○	あげパン (キャラメル) ミートボールスープ おからとマカロニのサラダ パナナ	ツナ ぶた とり ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな ミニトマト はくさい えのき ねぎ しいたけ きゅうり パナナ
14	月	○	せきはん ハンバーグ ちくさあえ すましじる おいわいクレープ	ささげ きゅうにく ぶた たまご あげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごま あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん ほうれんそう きゃべつ しいたけ だいこん えのき
16	水	○	むぎごはん ポークカレー ぶくじんづけ なまわかめのサラダ にらたまじる やわらかキャラメルゼリー	ぶた ハム たまご ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ いも さとう こんにゃく あぶら	にんじん ミニトマト にら たまねぎ グリンピース ぶくじんづけ きゅうり しいたけ
17	木	○	ごはん さけのタルタルやき ゆかいあえ にくじゃがカレーふうみ みそしる デコボン	さけ ぶた なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ いも さとう ごま	にんじん ミニトマト ビーマン きゃべつ もやし コーン たまねぎ はくさい えのき デコボン
18	金	○	ごはん ひれかつ ゆできゃべつ ポテトサラダ のっぺいじる ミニぼたもち	ぶた ハム あげ ぎゅうにゅう	こめ いも こんにゃく でんぶ あぶら	ミニトマト にんじん かぶのは きゃべつ きゅうり コーン かぶ しいたけ
22	火	○	ごはん あじのマスタードパンこやき ミートボール さつまいものサラダ かぶとわかめのたまごスープ パナナチョコ	あじ ハム たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こめ いも でんぶ チョコ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん かぶのは きゅうり かぶ しいたけ パナナ
23	水	○	メキシカンピラフ チキンのオープンやき にんじんナムル かぶのチャウダー ミックスベリーゼリー	ウィナー とり あさり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま バター	にんじん ビーマン ブロッコリー かぶのは たまねぎ コーン もやし かぶ

*太字 偏食対応食

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

*りめんのひとくちメモもごらんください。*3がつのリクエスト (こうとうぶ3ねんせい)



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(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災い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花酒なども飲まれていました。



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
					食塩相当量 g	上段 献立名 下段 食材名	
1	火	817 613	32.1 24.5	33.6 28.4	3.3 2.3	スープ だいこん	〈くろごま〉に含まれるタンパク質は、外から侵入してきた異物の特徴に合わせて、抗体をつくり、ピンポイントで攻撃します。様々な病気や不調から身体を守るガードマン。擦りごま、練りごまは身体への吸収がアップします。
2	水	791 595.1	28.7 22.1	19.7 17.3	2.9 2.0	スープ とうふ	〈豆を食べよう〉豆は様々な栄養素の働きを助けたり、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く、食物繊維は便秘予防に効果があります。苦手な人も多いですが、健康維持のために毎日とれるといいですね。
3	木	723 548	28.1 21.7	20.2 17.7	4.0 2.8	にもの にんじん	〈ひな祭り〉女の人のための行事。女兒の初節句にはひな人形を用意します。ちらし寿司、潮汁、雛あられや桜餅などを供え、健やかな成長と幸せを願いながらお祝いをします。千葉県産はまぐりをを使った潮汁をお楽しみに。
4	金	812 610	26.8 20.8	37.0 31.2	3.0 2.1	スープ だいこん	〈スパゲティ+ポリタン〉アメリカ人が食べていたものを日本人が真似た日本の代表的なパスタ料理。ハムやピーマン、玉ねぎを炒めてトマトソースであえたスパゲティ。今日は、ソースと麺を自分であえて食べましょう。
7	月	764 576	34.0 25.8	22.5 19.6	2.8 2.0	にもの にんじん	〈旬の果物 いちご〉ビタミンCが豊富、風邪の予防や美肌作りに効果的。肌をつくるもとになるたんぱく質と一緒に摂るとより効果的です。例)牛乳+いちご=効果がアップ。今日のいちごは、栄町産です。
8	火	813 611	30.7 23.5	29.9 25.5	4.0 2.8	おでん だいこん	〈洋風野菜おでん〉大根や人参、玉ねぎ、じゃが芋などの根野菜や鶏肉をしろだしとコンソメの汁で煮込みました。隠し味は、香味野菜のセロリ。だし、コンソメ、セロリの旨みがよくあいます。野菜がたくさん摂れる1品です。
9	水	797 599	32.6 24.9	30.0 25.6	4.0 2.8	スープ かぶ	〈ジャージャー麺〉じゃーは「炸」で、中国料理でたっぷり油で揚げること、次のじゃーは「醬」で、ペーストの状態になった韓調味料や味の濃い食品を差します。肉味噌をゆでた麺に載せた料理です。
10	木	948 705	35.0 26.5	39.0 32.8	4.0 2.8		〈今日は、高3リクエストです〉卒業生のみなさんにとって、栄の給食もあと3回になりました。黙食しながらになりますが、栄の給食を味わってください。アイスは、ハーゲンダッツの予定です。どうぞお楽しみに。
11	金	700 531	25.0 19.5	28.3 24.2	3.3 2.3	スープ にんじん	〈おから〉大豆を茹でてすりつぶした搾り汁を『豆乳』、その豆乳に“にがり”を加えて固めたものが『豆腐』、そして搾った後に残るのが『おから』です。食物繊維を多く含んでおり、便秘予防に効果があります。
14	月	861 644.1	30.5 23.4	29.5 25.2	4.0 2.8	スープ にんじん	〈赤飯〉昔、赤い色には呪力があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込め、祝いの席で赤飯がふるまわれていたそうです。人気のハンバーグをそえて、卒業お祝い献立にしました。
16	水	851 637	29.8 22.9	27.9 23.9	5.0 3.5	カレー にんじん	〈海藻〉は、わかめ、もずく、こんぶ、ひじきなどです。食物繊維が豊富で便秘の予防に効果があります。カルシウムも豊富で歯や骨を丈夫にします。毎日海藻を食べて、健康な身体を目指しましょう。
17	木	780 587	34.0 25.8	22.0 19.2	3.0 2.1	にもの にんじん	〈キャベツ〉ビタミンCが多い野菜。ビタミンCを日常的に多くとる人は、高血圧や脳卒中、糖尿病になりにくい、がんの死亡率も低い研究データがあります。ゆかり粉と相性が良く、茹でるので量を多くとれます。
18	金	795 598	19.2 15.5	24.5 21.2	2.8 2.0	のっぺいじる かぶ	〈春の彼岸〉は、春分の日をはさんだ3/17～3/23までの7日間、 ^{数珠} 牡丹餅をご先祖様にお供えして、お参りします。牡丹餅は春に「牡丹の花」が咲く季節であること、牡丹の花に似ていることが名前の由来です。
22	火	808 607	29.0 22.3	26.1 22.4	2.9 2.0	スープ だいこん	〈千葉の特産物 かぶ〉路地、トンネル、ハウスを組み合わせる年間を通して栽培されています。厳しい冬の寒さに耐えた冬のかぶはグッと甘みが増してきます。旬の時期：12月～3月ごろです。柏市や香取が主な生産地です。
23	水	803 604	31.0 23.7	32.0 27.2	3.4 2.4	チャウダー かぶ	〈今年度最後の給食です〉今年度の給食で心に残った献立はありましたか？苦手な食べ物にチャレンジできましたか？コロナ禍では、黙食が日常でしたが、楽しく食べられましたか？今年度一年を振り返ってみましょう。
今月平均		804 604	29.8 22.9	28.1 24.1	3.5 2.4	中高生・職員 小学生	

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
		594	20.9	22.4	2.1



高3リクエスト、心をこめて作ります。
栄で食べた給食の味、卒業しても忘れないでね。