



3月予定献立表



《今月のめあて》

たのしいきゆうしょくにしよう

平成26年度3月

給食回数 16 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランゲルーム
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
2	月	パントマトスープ とりにくのピカタ なのはなとパスタのソテー	○	ベーコン とりにくたまご チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ マカロニ パター	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト セロリにんにくなのはな	3日(火)まぜまぜ ちらしずし おひな様にちな んだメニューで す。高野豆腐や かんぴょう、椎茸 やれんこんなど、 具だくさんのちら しずしです。 4日(水)パンシ チュウ 調理室で生地か ら手作りする 人気メニューで す♪ 熱々のシチュー の上に、パン生 地でフタをして、 焼きあげます。	4-1 6-1
3	火	まぜまぜちらしずし のっぺいじる いかとやさいのソテー	○	こうやどうふ たまご とりにく どうふ いか ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら さとも こんにやく でんぶん	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし たまねぎ きゃべつ にんにく		
4	水	スパゲティーナポリタン パンシチュー やさいソテー	○	ぶたにく ベーコン たまご とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティー パター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン トマト パセリ にんじん マッシュルーム セロリ きゃべつ こまつな		
5	木	ごはん みそしる まめじゃこ あつやきたまご やさしいため むぎちゃ		とうふ だいたい たまご ツナ ひじき ぶたにく	しちぶまい でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん コーン		
6	金	ヤーコンごはん やさいたっぷりス ープ えびとアスパラのしゅうまい いよかん	○	とりにく えび えび どうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん しゅうまいのかわ	ヤーコン はくさい もやし たまねぎ にんじん こまつな セロリにんにく アスパラガス しょうが きゃべつ いよかん		
9	月	パン はるやさいのスープに とりのからあげ やさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん むかごこんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ セロリにんにくなのはな もやし こまつな れんこん しょうが		
10	火	うまにどん ビーフスープ ひじきのいためもの	○	ぶたにく いか ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ビーフ	にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ しょうが もやし ながねぎ こまつな にんにく		
11	水	にこみうどん たこやきふうあげもの とりにくとやさいののもの	○	ぶたにく たまご たこ はんぺん ひじき スキムミルク のり とりにく ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが きゃべつ ごぼう れんこん こまつな		
12	木	ごはん とんじる ハンバーグ だいがくいも	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ おから たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく じゃがいも あぶら パンこ さつまいも 水あめ さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ トマト マッシュルーム		
13	金	なのはなごはん ごもくじる ししゃものあまからあげ きりぼしだいこんのいためもの むぎちゃ		こんぶ たまご とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら さとも でんぶん こむぎこ	なのはな ごぼう にんじん ながねぎ だいこん きりぼしだいこん もやし こまつ な		
16	月	フレンチトースト ポークシチュー とりにくとやさいのいためもの いよかん	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さとう パター じゃがいも あぶら なまクリーム こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリにんにく トマト きゃべつ こまつな いよかん		
17	火	ごはん みそしる ぶりのからあげ ぶたにくとやさいのオイスターいため	○	たまご ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが もやし きゃべつ にんじん		
18	水	みそつけめん とりのロールやき こんにやくのいためもの	○	ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう こんにやく	きゃべつ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが ごぼう		
19	木	かきあげどんぶり みそしる しろいんげんまめに むぎちゃ		ちくわ さくらえび たまご ぶたにく いんげんまめ	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
20	金	ごはん けんちんじる やきマンチかつ やさいいため ヨーグルト		とうふ ぶたにく ひじき たまご スキムミルク あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい さとも こんにやく ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ きゃべつ もやし なのはな コー ン		
23	月	カレーライス ボイルやさ い わふうドレッシング フローズンヨーグルト いちご	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ もやし ブロッコリー きゃべつ こまつな		



**6日(金)えびと
アスパラのしゅう
まい**
 えびのすり身と
 豆腐を混ぜ合わ
 せ、春野菜のア
 スパラを加えた
 しゅうまいです。
 本宿小学校の新
 メニューです。

月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 27.4g 脂肪 20.8g

献立は都合により変更される事もあります。

3月になりました。少しずつ寒さも和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。4月当初、なれない給食準備に戸惑っている様子だった1年生は、ずいぶんたのもしく成長しました。下校時に給食室前にやってきて「さようなら」「今日の給食もすごくおいしかったです!」と挨拶をしてくれる1年生から、たくさん元気もらった1年間でした。

6年生にとっては、小学校最後の給食です。楽しく食べて、思い出に残る給食時間にしてほしいと思います。

