

# 3月予定献立表

平成26年度

今月のめあて

たのしく たべよう

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
2	月	むぎごはん みそしる さばのからあげネギソース ひじきのあまからいため	ヨ	とうふ あぶらあげ みそ こんぶ さば ひじき ぶたにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい ながねぎ にんじん グリーンピース	<p><b>3日ひなまつり</b> <b>メニュー</b></p> <p>桃の節句をお祝いして、ちらしずしです。酢飯とちらしの具を自分で混ぜ合わせて食べます。</p>  <p><b>6年生生案献立の登場です。</b></p> <p>主食・主菜・副菜のバランスが取れた献立を6年生が考えてくれました。 普段の食事もバランスに気を付けてほしいと思います。</p> <p>16日 井之頭小 6-1 18日 大野田小 6-2</p> <p><b>卒業をお祝いして6年生のバイキング給食が始まります。</b> 食生活とマナーも学んでほしいと思います。 6日 第三小・井之頭小 13日 第一小・関前南小</p>  <p><b>6年生のみなさん卒業おめでとう</b> ございます。</p> <p>「知力」と「体力」の基本となるものが、毎日の正しい食生活です。 中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右すると言われています。 どうか「食べること」を大切にしてください。 そして、夢に向かって、輝く未来を切り開</p>
3	火	まぜまぜちらしずし すましじる つくねやき にびたし くだもの	○	こやどうふ のり とうふ わかめ こんぶ とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま パンこ あぶら でんぶん	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ たけのこ はくさい こまつな いちご	
4	水	しょくパン キャロブクリーム かじきのパンこやき やさいスープ コーンのごまソテー	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム めかじき とうふ とりにく こんぶ わかめ	さとう こむぎこ でんぶん バター マヨネーズ パンこ あぶら ごま	だいこん にんじん キャベツ ながねぎ ホールコーン もやし こまつな	
5	木	チリライス ボイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいち ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう バター ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース はくさい うど ほうれんそう りんご	
6	金	のざわなチャーハン パスタいりスープ あげボールのちゅうかに くだもの	○	たまご とりにく こんぶ あげボール ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ごま あぶら マカロニ はるさめ さとう でんぶん	のざわな ながねぎ もやし にんじん キャベツ はくさい たまねぎ ほんかん	
9	月	ごはん ぐたくさんじる しろみざかなのフライ コーンいりやさいソテー	麦	ぶたにく こんぶ メルルーサ たまご ベーコン ちりめんじゃこ	七分米 こんにやく こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう はくさい もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
10	火	マーボーどうふどん だいこんととりにくのにも くだもの	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん ほうれんそう りんご	
11	水	にくもりうどん ゆでやさい(かて) いかのてんぷら	○	ぶたにく いか たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
12	木	あわごはん おからひじきふりかけ みそしる いりどり ししゃもやき だいこんおろし	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり わかめ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ こんぶ ししゃも とりにく	七分米 もちあわ さとう ごま あぶら さといも	きりほしだいこん こまつな だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	
13	金	とりそぼろどん はるさめスープ ホイコーロー	○	とりにく とうふ こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ ながねぎ キャベツ ほんしめじ	
16	月	わかめごはん みそしる とりのこみソースかけ ほうれんそうのごまびたし	○	わかめ とうふ あぶらあげ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ながねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	
17	火	かしわおれパン チーズハンバーグ(バーベキューソース) チャウダー キャベツのからしソテー	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク いか なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	パン パンこ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム セロリー キャベツ チンゲンツァイ レモン(果汁)	
18	水	スパゲッティミートソース コーンとやさいのスープ ボイルやさい	○	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマトジュース ホールトマト ホールコーン ながねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし	
19	木	トマトライス カレスープ パスタのホワイトソース くだもの	○	ぶたにく とりにく こんぶ ハム ぎゅうにゅう	七分米 あぶら リボンパスタ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな マッシュルーム ピーマン ほんかん	
20	金	ちゅうかあんかけごはん もずくかきたまスープ きんときまめに	○	ぶたにく ちくわ たまご もずく こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	はくさい たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	
23	月	カツカレーライス キャベツとコーンツナソテー フローズンヨーグルト		ぶたにく たまご ツナ フローズンヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう パンこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー 649kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.5g

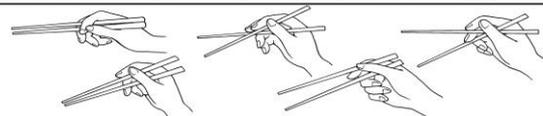


**食べることは  
命のバトンを  
受け継ぐこと**

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していこう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。



こんな持ち方していませんか? **NG集**



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!