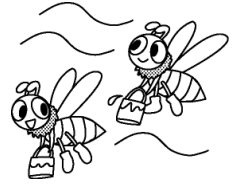


3月予定献立表

《今月のめあて》

たの 楽しく給食を食べよう！



平成26年度

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			ワ ン ポ イ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
2 月	ジャージャーめん うどさつまあげのいためもの しらたまあずき	○	ぶたにくさつまあげとうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん こんにやく サラダゆ しらたまこ	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん うど キャベツ チンゲンサイ	あずきには、ビタミンB1、食物繊維が多く含まれ、体の疲れを取ってくれます。
3 火	ひなずし すましじる いかのてりやき ごぼうおんサラダ くだもの		とりにくたまご わかめ あぶらあげ いか	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ ふ ごまあぶら マヨネーズ ごま	ほうれんそう はくさい ながねぎ ごぼう もやし キャベツ にんじん もんぐく サイのたまご	今日は「ひな祭り」です。桃の節句をお祝いして、ひな寿司の登場です。
4 水	ガーリックトースト ミネストローネスープ くるまぶのたまごじ	○	ぶたにくとりにくたまご ぎゅうにゅう	パン バター げん米 じゃがいも サラダゆ くるまぶ せんとう	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース にら ほしいたけ	にんじんの出荷量1位は北海道、2位は千葉県、3位は徳島県です。
5 木	ごましおごはん にくだんこのみそしる がんものふくめに ごぼうこまつなのにびたくだもの		とりにくスキムミルク わかめ がんもどき かまぼこ	しちぶ米 ていアミロース米 ごま パンこ せんとう ごまあぶら サラダゆ	ながねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう コーン くだもの	6年2組 和食器給食です。
6 金	ポークビーンズライス ちゅうかおんサラダ くだもの	○	だいち ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう バター こむぎこ こんにやく ごまあぶら ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな くだもの	お別れ給食です。6年生が1年生から5年生のクラスに行き、いっしょに食べます。
9 月	にくもりうどん じゃこのかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばふし じゃこ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう ながいも こむぎこ サラダゆ	もやし ながねぎ 生妻 だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう いんげん くだもの	長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は、境南小の人気メニューです。
10 火	のざわなとじゃこのごはん もずくじる れんこんしゅうまい ごまおんやさいくだもの		じゃこもずく あぶらあげ ぶたにくスキムミルク ほたて やきぶた	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ ふしゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ れんこん ほしいたけ キャベツ にんじん だいこん	6年3組 和食器給食です。けやき6年 校長先生と和食器会食です。
11 水	やきぶたチャーハン もやしじる えびといかのチリソース ナムル	○	やきぶた とりにく えび いか わかめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら サラダゆ でんぶん せんとう ごま	にんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ もやし はくさい こまつな キャベツ ピーマン チンゲンサイ	もやしは緑豆を発芽させたもので、豆の状態では含まれていない、ビタミンCが豊富に含まれています。
12 木	だいちとわかめのごはん みそしる さわらのゆずふうみやき ヤーコンのきんぴら	○	だいち わかめ ぶたにく さわら ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ さといも ごまあぶら せんとう サラダゆ こんにやく ごま	だいこん ごぼう こまつな ながねぎ ゆず ヤーコン にんじん	6年1組 和食器給食です。
13 金	ことうパン わかめスープ とりのももやき さんしょくに くだもの	○	わかめ とりにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ でんぶん じゃがいも バター せんとう	ほしいたけ たまねぎ にんじん コーン パセリ くだもの	6年生のバイキング給食です。招待した方々と、楽しい時間を過ごします。
16 月	うみのさちラーメン あつあげとだいこんのそぼろに スイートポテト	○	わかめ やきぶた たまご うずらのたまご なまあげ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも バター	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ	4年2組高橋響くと澤田若菜さんが考えた献立です。
17 火	にんにくライス コーンチャウダー とりのマスタードやき こまつなのソテー	○	ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ	しちぶ米 げん米 バター じゃがいも サラダゆ こむぎこ こんにやく ごまあぶら	にんにく にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ セロリ こまつな れんこん しめじ	にんにくは、体を温めて免疫力を高めてくれます。
18 水	げんきもりもりバーガー シャキシャキスープ ポリポリきんぴら	○	たら ぶたにくとうふ ひじき スキムミルク だいち たまご ベーコン ちくわぎゅうにゅう	パン でんぶん サラダゆ こんにやくごまあぶら せんとう ごま	キャベツ れんこん たまねぎ コーン ながねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな	4年1組高田咲笑さんが考えた献立です。
19 木	むらさきまいごはん みそしる まぐろアンドまぐろもどき はくさいとひきにくのいために くだもの		こぶ あぶらあげとうふ こうやどうふ めかじき ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 じゃがいも でんぶん サラダゆ せんとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ いんげん はくさい たけのこ ピーマン チンゲンサイ くだもの	まぐろアンドまぐろもどきの「まぐろもどき」は高野豆腐に片栗粉をつけて油で揚げたものです。
20 金	ゆかりごはん もずくすましじる ヒレカツフライ れんこんひらサラダ くだもの		もずく はんぺん とうふ ぶたにくたまご スキムミルク	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ こむぎこ パンこ ごまあぶら マヨネーズ	ゆかり だいこん こまつな ながねぎ コーン キャベツ れんこん にんじん くだもの	長野県安曇野市の藤原さんが育ててくれた、1頭買いの豚のヒレを使ってカツを揚げます。
23 月	たまねぎカレーライス たくあんいため かみかみおんやさ	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ ごぼう もやし こまつな	今年度最後のメニューは、みなさんの大好きな玉ねぎカレーです！

牛乳欄 → ○牛乳

4年生が考えた献立が3月に取り入れられています！

4年生が総合的な学習の時間で「給食から見える世界」を学習しました。給食を題材に、食材の選び方、献立を考える時のポイントなどを調べたり、意見交換したりしながら献立を考えました。各クラスで選ばれた献立が3月16日と18日の給食に取り入れてあります。時間をかけて、考えた献立です。味

長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立

9日(月)は5年生のセカンドスクール先の飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は、境南小学校の人気メニューです。武蔵野周辺で昔から食べられている「肉盛りうどん」にしました。戸狩小では、はじめての献立になるそうです。戸狩小でも人気メニューになるといいですね。

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

3月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。今月の予定は… (問い合わせ中)

★今月の栄養価★

エネルギー 631kcal
たんぱく質 26.2g
脂 肪 20.9g

●今月の予定果物●

りんご・ぽんかん
清見オレンジなど

