

3月 予定献立表

平成26年度

給食回数 16回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	醤油ラーメン 生揚げの塩マーボー 清見オレンジ	豚肉 鶏がら 生揚げ 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 砂糖 油 片栗粉 ごま	長ねぎ もやし たけのこ 人参 にら 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 清見オレンジ	<p>三年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。この時期は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも、食べることを大切に、健康に気をつけましょう。</p> 
3(火)		まぜまぜちらし寿司 清汁 厚焼き卵 いちご	高野豆腐 かつお節 のり 豆腐 わかめ 昆布 ひじき 鶏肉 たまご スキムミルク	白米 砂糖 ごま 油	干びょう 人参 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 たけのこ 切り干し大根 長ねぎ いちご	
4(水)	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のごまだれかけ がんと野菜の煮物	豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 がんとどき 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 ごま 砂糖 こんにやく	もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜	
5(木)	○	揚げパン マカロニポリタン クリームシチュー	鶏肉 豚肉 牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 油 マカロニ じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 小松菜 人参 セロリー マッシュルーム にんにく ホールトマト缶 キャベツ	
6(金)	○	ご飯 豆腐ともやしのスープ 酢豚 ぼんかん	鶏肉 豆腐 鶏がら 豚肉 牛乳	七分米 ごま 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	もやし 長ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ぼんかん	<p>3日(火)のひな祭りは、まぜまぜちらし寿司でお祝いを行います。家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。給食では、酢豚に具をのせ、混ぜながらいいただきます。</p> 
9(月)	○	ご飯 中華スープ ジャンボ焼売 野菜炒め	鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 ビーフン ごま油 ごま 焼売の皮 片栗粉 油	もやし チンゲン菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 人参 小松菜	
10(火)	○	ホイコーロー丼 わかめスープ 切り干し大根のキムチ炒め	豚肉 生揚げ 味噌 わかめ 昆布 かつお節 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 油	キャベツ 長ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく 人参 切り干し大根 白菜のキムチ漬 け 干しいたけ もやし 玉ねぎ	
11(水)	○	コッペパン テリコンカン じゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ	金時豆 豚肉 チーズ 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶 大根 人参 小松菜	
12(木)	ヨ	ご飯 味噌汁 ししゃもフライ 野菜の香り炒め	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも たまご 豚肉 ヨーグルト	七分米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	大根 小松菜 切り干し大根 キャベツ 人参 にんにく	<p>清見オレンジ 今月は、熊本県の荒川さんと中島さんの農園より3回、清見オレンジが直送されます。お楽しみに！</p> 
13(金)	○	中華うま煮丼 春雨スープ 油揚げとにらの炒め物	えび いかに うずらたまご 鶏がら 鶏肉 油揚げ 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 春雨	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 小松菜 もやし 長ねぎ にら キャベツ	
16(月)	○	にんじんピラフ コーンポタージュスープ ミートローフ ジャーマンポテト	牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏がら 豚肉 たまご ベーコン	七分米 バター 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	人参 うらごしコーン缶 玉ねぎ セロリー パセリ	<p>2月から3月にかけて収穫できる菜の花は、固いつぼみのうちが食べごろで、ビタミンやミネラルが豊富です。春の香りを感じてください。</p>
17(火)		菜の花ご飯 豚汁 あじの干物のから揚げ 五目豆 清見オレンジ	昆布 たまご 豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 あじ 大豆 ちくわ	七分米 油 砂糖 ごま ごま油	菜の花 人参 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう 清見オレンジ	<p>17日(火)あじの干物のから揚げ あじの干物をそのままから揚げにします。頭から骨ごと食べれます。カルシウムがたくさん含まれているので残さず食べましょう。</p>
18(水)	麦	カレーライス ボイル野菜 きゃべつと福神漬のソテー フローズンヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト フローズンヨーグルト	七分米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 りんご セロリー 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 福神漬	<p>20日(金)は、卒業式のため給食はありません。</p> 
19(木)	○	五目うどん 豆腐と豚肉の煮物 アップルグラタン	豚肉 えび かつお節 昆布 豆腐 高野豆腐 たまご 牛乳 スキムミルク 生クリー ム	うどん 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ にんにく 生姜 たけのこ りんご缶	
23(月)	ヨ	鶏ごぼうごはん 実だくさん汁 いかのねぎ塩焼き 切り干し大根	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 いか さつまあげ ヨーグルト	七分米 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根	
24(火)	○	スパゲッティポークビーンズ ホットサラダ 清見オレンジ	大豆 豚肉 スキムミルク 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく ホールトマト缶 トマトピューレ フロッコリー ホールコーン 清見オレンジ	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

*都合により材料が変更になることがあります。

月平均栄養価 エネルギー 859kcal たんぱく質 34.9g 脂肪 26.8g

