



3月予定献立表



《今月のめあて》たのしいきゅうしょくにしよう

平成26年度3月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	ピラフ パスタいりスープ さけのチーズフリッター	○	とりにく とりがら さけ チエダーチーズ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら シェルマカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	<p>6年生のみなさん 卒業おめでとう ございます 13日はバイキング 給食を行います。</p>  <p>☆3日 炊き込みちらしずし ひなまつりを祝い てのメニューで す。</p>  <p>☆19日 おからのつくねや き栄養価の高い、 大豆、おから、豆 腐の入ったつくね です。</p>  <p>☆23日 カレーライス 今年度最後の給食 は、皆さんの大好 きなカレーライスで す。ルーから手作 りです。</p> 
3	火	☆たきこみちらしずし すましじる とりのからあげ カレーおんやさい	○	あぶらあげ たまご とうふ とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん ほししいたけ れんこん いんげん ながねぎ キャベツ もやし こまつな	
4	水	スパゲティーナポリタン ツナとやさいのソテー ヨーグルトケーキ	○	とりにく ツナ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールトマト もやし こまつな ほしぶどう	
5	木	わかめごはん わふうスープ コロッケ こんにゃくおかか	ヨ	わかめ かつおぶし ぶたにく たまご しろいんげんまめ ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ばんこ いとこんにゃく さとう	にんじん たまねぎ いら	
6	金	マーボーどうふどん はるさめソテー さつまいものレモンに	○	とうふ ぶたにく とりに く ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら しろすりゴマ さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ いら もやし レモン	
9	月	ごはん のりのつくだに ししゃもカレーフライ おからに けんちんじる	ヨ	のり ぶたにく とうふ ししゃも たまご あぶらあげ とりにく ヨーグルト	しちぶまい さとう さといも こんにゃく ごまあぶら こむぎこ ばんこ あぶ ら	だいこん にんじん ごぼう こまつな いんげん ほししいたけ ながねぎ	
10	火	やきそばごもくあんかけ こうやどうふのもの かんきつるい	○	ぶたにく とりがら こうやどうふ とりにく おから ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんしめじ たけのこ チンゲンサイ ごぼう いんげん みかん	
11	水	ガーリックライス ぶたにくのロベールふう たまごときゃべつの いためもの	○	ぶたにく とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト いんげん キャベツ ほうれんそう	
12	木	むぎごはん ふりかけ みそしる あつやきたまご ひじきに	○	じゃこ かつおぶし あおのり わかめ たまご とうふ とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう いんげん	
13	金	しよくパン とりのあまからやき やさいスープ コーンソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン さとう あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	
16	月	じゃこごはん とんじる さばのねぎみそやき じゃがいもといんげんの いために	ヨ	こんぶ じゃこ ぶたにく とうふ さば とりにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら こんにゃく ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ いんげん	
17	火	さんしよくごはん もずくのすましじる みたらしたんご	○	とりにく たまご とう ふ もずく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら しらたまご かたくりこ ごまあぶら	ほうれんそう もやし はくさい ながねぎ にんじん	
18	水	しよくパン ホワイトシ チュー いかのピカタ やさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク とりがら いか たまご	しよくパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん コー ン もやし ブロッコリー	
19	木	ごはん みそしる ☆おからのつくねやき あげボールのもの	ヨ	とりにく だいたい おから たまご とうふ あげボール ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん	
20	金	にくみそライス ナムル きんときまめのあまに	○	ぶたにく だいたい とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ しろいりごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	
23	月	☆カレーライス ポイルやさい フロズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう フロズンヨーグルト	しちぶまい じゃがいも あぶら さとう こむぎこ むぎ パター こんにゃく	たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし	

今月の平均栄養価

献立は都合により変更される事もあります。

エネルギー 611kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g