



# 3月 こんだて



《今月のめあて》

## たのしいきゅうしょくにしよう!

平成27年度

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	作り方・その他			
			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)	
1 火	ごはん さつまじる いかのからあげねぎソース きんぴらごぼう	ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	七分米 さつまいも こんにやく あぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら しらたき	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	この1年間、給食を楽しく、 おいしく食べられましたか？ 1年でみなさんの心も体も とても大きく成長しました ね。 体は食べ物から作られると いうことを忘れずに、毎日 の食事を大切にしてくださ い。  3日(木) ひなまつり献立 ちらしずしでお祝いします。 三色白玉の、緑はよもぎ、 赤はにんじんで色をつけま す。  8日(火) 6-1 考案献立 12月に行った栄養指導で6 年生は主食・主菜・副菜に ついて勉強し、クラス毎に 献立を考えてもらいまし た。 今月は6-1が立てた献立 を組み合わせました。
2 水	トマトライス きゃべつとポテトのスープ ガーリックチキン くだもの	○	ウインナー とりにく ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 パター あぶら じゃがいも	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ こまつな にんじん セロリー みかん	
3 木	ちらしずし すましじる こぶに さんしょくしらたまあずき	○	こうやどうふ たまご わかめ きざみのり すきこぶ とうふ あぶらあげ あずき ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら あられふ しらたまこ べにこうじ	かんぴょう にんじん ほしいたけ さやいんげん ながねぎ よもぎ	
4 金	エビドリア ミネストローネスープ じゃがいもとアスパラソテー くだもの	○	えび とりにく ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら こむぎこ じゃがいも アルファベットパスタ かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな ホールのトマト トマトジュース グリーンアスパラ いちご	
7 月	ごはん みそしる あぶらあげのコロッケ きりぼしとぶたにくのカレーに	○	とうふ わかめ あぶらあげ とりひきにく ひじき あぶらあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこんねぎ	
8 火	みそラーメン あげぎょうざ ほうれんそうといりたまごのソテー くだもの	○	ぶたひきにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ぎょうざのかわ かたくりこ こむぎこ	にんじん キャベツ だいずもやし ながねぎ ホールコーン いら ほうれんそう いちご	
9 水	セルフウインナードック コーンシチュー ポイルやさい くだもの	○	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう だいいず	さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム ひもかわこんにやく	たまねぎ クリームコーン にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ こまつな	
10 木	ごはん たまごともずくのスープ かじきのあげに さといものゴマみそに	ヨーグルト	たまご もずく とりにく めかじき ヨーグルト	七分米 かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	ながねぎ にんじん さやいんげん	
11 金	さんしょくどん みそしる にくじゃが	○	ぶたひきにく たまご なまあげ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう あぶら じゃがいも いとこんにやく かたくりこ	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん セロリー	
14 月	わかめごはん かきたまじる ししゃものフライ ごもくうまに	ヨーグルト	わかめ たまご とうふ わかめ ししゃも さつまあげ ヨーグルト	七分米 かたくりこ こむぎこ パンこ あぶらこんにやく さとう	こまつな だいこん にんじん たけのこ れんこん	
15 火	きんぴらミートパン はくさいのクリームに ジャーマンポテト くだもの	○	ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	パン こむぎこ さとう あぶら パター なまクリーム じゃがいも	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ	
16 水	にくうどん ほうれんそうとあぶらあげに さつまいもとくるごまのケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ バター ごま さつまいも	にんじん たまねぎ ながねぎ いら ほうれんそう もやし	18日(金) トヨーグルトシャーベツ 6年生のリクエストメ ニュー。
17 木	なのはなごはん みそしる あげじゃがのそぼろに くだもの	○	ちりめんじゃこ たまご なまあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	なのはな ほうれんそう ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ グリーンピース いちご	23日(水)お赤飯 卒業・進級をお祝いして給 食室で「お赤飯」を作ります。 もち米( )で 赤い色をつ 作ります。
18 金	チキンカレーライス ポイルやさい ヨーグルトシャーベツ	むぎ ち ゃ	とりにく わかめ ヨーグルトシャーベツ	七分米 押し麦 あぶら こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム セロリー トマトジュース キャベツ もやし こまつな	
22 火	マーボーどうふどん スーラータン えびとアスパラのしゅうまい	○	とうふ ぶたひきにく とりにく たまご えびすりみ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ はくさい グリーンアスパラ たまねぎ キャベツ	
23 水	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちぐさに くだもの	ヨー グル ト	あずき とうふ わかめ さわら たまご ヨーグルト	もち米 ごま さとう あぶら すりゴマ	ながねぎ はくさい ほうれんそう にんじん いちご	

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均(中学年) エネルギー642cal タンパク質26.7g 脂質21.1g