



# 3月予定献立表



《今月のめあて》  
たのしいきゆうしょくにしよう

平成27年度3月

給食回数 16 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランテールム
			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	バターライス チリコンカン さけのさざれやき やさいソテー	ミホ ル ト ク ト	きんときまめ ぶたにく さけ とりにく ぎゆうにゆう	しちぶまい むぎ バター あぶら さとう マヨネーズ パンこ ごまあぶら	にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ にんにく トマト はくさい もやし	<b>2日(水)はちじょうじまのあしたばパンケーキ</b> 八丈島でとれた明日葉を使ったパンケーキです。  <b>3日(木)まぜまぜちらしずし</b> おひな様にちなんだメニューです。高野豆腐やかんぴょう、椎茸やれんこんなど、具たくさんのでちらしずしです。  <b>9日(水)パンシチュー</b> 生地から手作りする人気メニューです♪ 熱々のシチューの上に、パン生地でフタをして、焼きあげます。	
2 水	やきそばごもくあんかけ ごぼうソテー はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにく たまご ぎゆうにゆう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん しらたき あぶら さとう こむぎこ バター あまなっとう	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ たけのこ こまつな にんにく しょうが ごぼう ながねぎ		
3 木	まぜまぜちらしずし みそしる あぶらあげとやさいのいためもの	○	こうやどうふ たまご あぶらあげ ぎゆうにゆう	はくまい さとう あぶら さとも ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう いんげん だいこん ながねぎ きゃべつ もやし たまねぎ		6-1 4-2
4 金	キムたくごはん はるさめスープ とりのロールやき こんにやくのさつといため	○	ぶたにく とりにく ぎゆうにゆう	しちぶまい むぎ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら こんにやく	はくさいキムチ はくさい たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな		
7 月	パン コンスープ とんかつ キャベツソテー オレンジ	○	とりにく ぎゆうにゆう ぶたにく たまご	パン あぶら なまクリーム こむぎこ バター パンこ	クリームコーン たまねぎ セロリ きゃべつ にんじん オレンジ		
8 火	わかめごはん とんじる ししゃものパンこやき だいがくいも	○	わかめ ぶたにく どうふ ししゃも ぎゆうにゆう	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとも こんにやく マヨネーズ パンこ さつまいも 水あめ さとう ごま	にんじん だいこん こまつな ながねぎ パセリ		
9 水	スパゲティーナポリタン パンシチュー きゃべつのためもの	○	ぶたにく ベーコン たまご とりにく ぎゆうにゆう ツナ	スパゲティー パター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく ピーマン トマト パセリ にんじん マッシュルーム セロリ きゃべつ もやし こまつな		
10 木	たっぷりやさいのマーボーどうふどん たまごスープ いとこんにやくのあまからいため	○	どうふ ぶたにく たまご かまぼこ ぎゆうにゆう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう でんぷん こんにやく あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ いら もやし にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ こまつな しめじ		5-1 5-2
11 金	なのはなごはん みそしる とりのからあげ もやしとにらのいためもの むぎぢゃ		こんぶ たまご とりにく	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら さとも こむぎこ でんぷん ごま	なのはな だいこん ながねぎ にんじん しょうが にんにく もやし いら		
14 月	パン ホワイトシチュー ハンバーグパベキューソースかけ キャベツソテー	○	とりにく ぎゆうにゆう スキムミルク ぶたにく たまご	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム パンこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく しょうが きゃべつ		2-2 3-2
15 火	ごはん スープに さばのからあげ とりにくときゃべつのみそいため	○	さば とりにく ぎゆうにゆう	しちぶまい じゃがいも あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ セロリ にんにく しょうが ながねぎ もやし		3-1 4-1
16 水	カレーうどん じゃがいもとベーコンのあげパイ とりにくとこんにやくのいためもの	○	ぶたにく ベーコン とりにく ぎゆうにゆう	でんぷん ぎゆうざのかわ じゃがいも パター あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ れんこん コーン こまつな		1-2 1-3
17 木	じゃこいりガーリックチャーハン ワンタンスープ あつやきたまご	○	ちりめんじゃこ とりにく たまご ぎゆうにゆう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ながねぎ にんにく パセリ にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ		1-1 2-1
18 金	ごはん みそしる やきメンチかつ こんにゃくに	○	わかめ ぶたにく とりにく ひじき たまご ぎゆうにゆう	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとも さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ ごぼう れんこん ほししいたけ こまつな		
22 火	ごはん みそしる とりのてりやき さつまいもとぶたにくのピリからきんぴら ヨーグルト		あぶらあげ とりにく ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい さとう あぶら でんぷん さつまいも	きゃべつ にんじん こまつな ながねぎ しょうが いら		
23 水	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく スキムミルク ぎゆうにゆう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ プロッコリー カリフラワー きゃべつ いちご		

月平均栄養価 エネルギー 649kcal たんぱく質 27.3g 脂肪 22.7g

献立は都合により変更される事もあります。



3月になりました。少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。4月当初、フラフラしながら給食の食缶や食器を持っていた1年生はずいぶんたのもしくなりました。6年生にとっては、小学校最後の給食ですね。しっかり食べて来年度にむけて、さらに成長して行ってほしいと思います。

