

3月予定献立表

平成27年度

今月のめあて

たのしく たべよう

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	火	ごもくいためうどん やさいスープ こんにやくのごまに	○	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう	キャベツ にんじん もやし にら ながねぎ	3日 ひなまつり 桃の節句を、ちらし 寿司でお祝います。
2	水	セルフサンド(コッペパン・まめミート) コーンシチュー ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム だいたい わかめ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん うらごしコーン キャベツ セロリー はくさい もやし こまつな りんご	
3	木	まぜまぜちらしずし すましじる つくねやき にびたし	○	こうやどうふ こんぶ のり とうふ わかめ とりにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう パンこ あぶら でんぶん ごま	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな もやし	卒業をお祝いして 6年生のバイキング給食
4	金	チャーハン はるさめのスープ キャベツとぶたにくのみそいため くだもの	○	えび なまあげ ハム こんぶ ぶたにく ちくわ みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ もやし ほしいたけ ぼんかん	★4日 二小・大野田小 ★11日 四小・関前南小
7	月	きびごはん ふりかけ みそしる さけのフライ キャベツのあまずに	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ わかめ みそ こんぶ さけ たまご ツナ ヨーグルト	七分米 もちきび さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	にんじん かぶ こまつな キャベツ もやし	
8	火	マーボーめん スアンラアタン ジャコいりいとこんソテー	○	とうふ ぶたにく みそ たまご とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ はくさい チンゲンツアイ ほうれんそう	心にとる給食は。
9	水	くろまいりきつまいもごはん のつべいじる さばのみそやき たまごとキャベツのいためもの	○	こんぶ とうふ とりにく さば たまご ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 くろまい ごま さつまいも でんぶん さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ	もう一度食べたい 6年生からの リクエストメニュー
10	木	ちゅうかうまにどん あおなとさつまあげのソテー くだもの	○	ぶたにく いか さつまあげ うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ブロッコリー りんご こまつな ほんしめじ ながねぎ	☆18日 ピピンパ ☆22日 肉盛りうどん ☆23日 カレーライス
11	金	ジャンバラヤ ワンタンスープ しおにどうふ くだもの	○	とりにく ウィナー ぶたにく こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブあぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし はくさい ながねぎ キャベツ にら ぼんかん	
14	月	ごはん のりのつくだに みそしる ししやものいそべあげ ちくぜんに	ヨ	のり なまあげ わかめ みそ こんぶ ししやも あおのり たまご とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう こむぎこ あぶら	だいこん こまつな にんじん たけのこ れんこん ほしいたけ	16日 たっぷり野菜の 焼きメンチ 本来は揚物のメンチカ ツを焼きます。油の量が 減るので、ヘルシーに仕 上がりやすい。
15	火	ポークビーンズライス だいこんとツナのソテー くだもの	○	だいたい ぶたにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら パター こむぎこ さとう ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ だいこん ゆず(果汁) テコポン	6年生のみなさん 卒業おめでとう ございます
16	水	かしわおれパン たっぷりやさいのやきメンチ ポイルキャベツ ミネストローネスープ コーンとほうれんそうのいためもの	○	ぶたにく おから しろいんげんまめ とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら さとう アルファベットパスタ	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい セロリー ホールマト トマトジュース ホールコーン ほうれんそう	「知力」と「体力」の基 本となるものが毎日の正 しい食生活です。 特に中学生の時期は、 一生で最も多くの栄養を 必要とします。さらに、成 長期の食習慣は、一生 の健康を左右すると言 われていますので、「食 べること」を大切に生活 してください。そして夢 に向かって輝く未来を切り 開いてください。
17	木	とりごもくごはん にくだんごのみそしる すきごぶに くだもの	○	ひじき とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう ほんしめじ ながねぎ しょうが はくさい いちご ほうれんそう 冷グリーンピース	
18	金	ピピンパ わかめのスープ くだもの	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが 大豆もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ きよみオレンジ	
22	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ちくわのいそべあげ くだもの	○	ぶたにく ちくわ たまご あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん きよみオレンジ	
23	水	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな いちご	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.2g



食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していこう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。



こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!