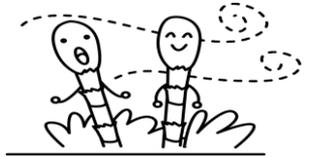




# 3月予定献立表



《今月のめあて》

楽しく給食を食べよう！

平成27年度

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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)	
1	火	にんにくライス チャウダー とりのトマトソースかけ たくあんおんサラダ	○	ほたて ベーコン とりがら なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく	しちぶ米 げん米 パター サラダゆ こむぎこ せんとう(洗糖) でんぶん ごまあぶら ごま	にんにくにんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマトジュース キャベツ もやし チンゲンサイ	にんにくは体を温めて、免疫力を高める作用が強い食品です。
2	水	ポテトミートホットサンド おおむぎのラーメンスープに あぶらあげのおんやさい	○	ぶたにく やきぶた とりがら うずらのたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも サラダゆ こめつぶむぎごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ にんじん コーン もやし キャベツ チンゲンサイ ながねぎ フロッコリー	ラーメンスープ煮は、炊いた押し麦をスープの中に入れて仕上げます。
3	木	ひなずし すましじる いかのしみやき だいこんのきんぴら くだもの		とりにくたまご はんぺん わかめ さばぶし いか ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ ごまあぶら ごま こんにやく	ほうれんそう たけのこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん くだもの	お別れ給食です。 6年生が1年生から5年生のクラスに行き、いっしょに食べます。
4	金	キムタクごはん みそしる エビフライ おんやさい ヨーグルト	ヨーグルト	ぶたにく わかめ なまあげ さばぶし えび たまご やきぶた けずりぶし ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら こむぎこ パンこ	はくさいキムチ はくさい たまねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	6年1組 和食器給食です。
7	月	カレーうどん(つけめん) ごぼうおんサラダ さつまいものあまに	○	ぶたにく さばぶし ぎゅうにゅう	サラダゆ こむぎこ パター ごまあぶら マヨネーズ ごま さつまいも せんとう	もやし たまねぎ ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ チンゲンサイ セロリ	4年3組森海侑さんが考えた献立です。
8	火	さんしょくごはん いなかじる きんときまめのあまに くだもの		とりにくたまご ぶたにく なまあげ さばぶし こぶ きんときまめ	しちぶ米 げん米 せんとう でんぶん サラダゆ こんにやく さいとも ごまあぶら	キャベツにんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ くだもの	4年2組のみなさんで考えた献立です。
9	水	しょくパン フルーツクリーム さかなボールシチュー パンパンジー	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム たら ベーコン とりがら とりにく	パン でんぶん せんとう パンこ じゃがいも パター こむぎこ サラダゆ こんにやく ごまあぶら ごま	フルーツミックス たまねぎ れんこん にんじん キャベツ しめじ コーン もやし チンゲンサイ ながねぎ	★今月の予定果物★ ぼんかん・りんごなど
10	木	あおだいずごはん すましじる おからのつくねやき ポパイおんサラダ	ヨーグルト	あおだいず こぶ とうふ かに さばぶし ぶたにく とりにく おから スキムミルク たまご のり ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 マヨネーズ パンこ こんにやく マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えのき たけのこ チンゲンサイ ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし	6年2組 和食器給食です。 長野県飯山市立戸狩小学校 との共通献立の日です。今 回は、戸狩小の献立です。
11	金	ゆかりごはん みそしる ししやものさざれやき やさしいたきあわせ くだもの		あぶらあげ さばぶし ししやも ぶたにく こぶ	しちぶ米 ていアミロース米 マヨネーズ パンこ こんにやく サラダゆ せんとう	ゆかり はくさい だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ くだもの	6年3組 和食器給食です。
14	月	にくもりうどん はくさいとひきにくのいために ペイクドチーズケーキ	○	ぶたにく さばぶし クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう でんぶん こむぎこ	もやし ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう はくさい たけのこ ビーマン チンゲンサイ	4年1組徳光保奈美さんが 考えた献立です。
15	火	ごはん スアンラアタン れんこんしゅうまい はるさめのカレーに	○	ぶたにくたまご とりがら スキムミルク ほたて えび ぎゅうにゅう	しちぶ米 ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ せんとう	キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ れんこん ほししいたけ はくさい たけのこ	スアンラアタン は中華料理 で、酢の酸味がきいたスープ です。「酸辣湯」と書きます。
16	水	なのはなごはん とんじる ぶりのてりやき おかかびたし	ヨーグルト	たまご ぶたにくとうふ さばぶし ぶり ハム ひじき けずりぶし ヨーグルト	しちぶ米 せんとう サラダゆ ごま ささいも こんにやく でんぶん	こまつな ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ もやし	毎日食べたい「まごは(わ) やさしい」が使われているメ ニューです。
17	木	ハヤシライス ちゅうかおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ もやし こまつな くだもの	ひじきは海藻類の中でカル シウムと鉄分の含有量がトッ プです。
18	金	こくとうパン わかめスープ とりのももやき さんしょくに くだもの	○	わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こくとうパン サラダゆ でんぶ ん じゃがいも パター せんとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ くだもの	6年生のバイキング給食で す。招待した方々と、楽しい 時間を過ごします。
22	火	わかめごはん もずくみそじる ヒレカツフライ おんやさい くだもの		わかめ もずく なまあげ ぶたにく たまご じゃこ けずりぶし	しちぶ米 こめつぶむぎ こむぎこ パンこ サラダゆ せんとう ごま	だいこん にんじん しめじ こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	長野県安曇野市の藤原さん が育ててくれた、1頭買いの 豚のヒレを使ってカツを揚げ ます。
23	水	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー げんきおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター せんとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ れんこん チンゲンサイ くだもの	今年度、最後の給食です。 境南小のカレーを食べて、 楽しい時間にしてください ね。

\* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ももの節句」ともいいます。

女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、白酒などをお供えます。

ピンクはももの花  
白は雪  
緑は若草

今月の栄養価

エネルギー 654kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂 肪 22.4g

卒業おめでとう

6年間食べてきた境南小の給食とも別れですね。給食を通して栄養のことやマナー、交流、生産者の方からのお話を伺ったり…体と心が健やかに成長するよう、働きかけをしてきました。これからは自分で考え、行動できるようになってほしいと願っています。