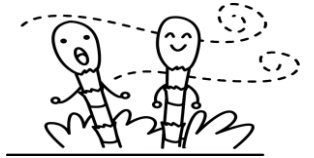




3月予定献立表



《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 | にんにくにんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん | 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 にんにん 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 | キャベツにんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 ししゃものさざれやき やさしいのたきあわせ くだもの | | あぶらあげ さばぶし ししゃも 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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 にんにん 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、白酒などをお供えします。

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。