

3月 予定献立表

平成27年度

給食回数 16 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(火)	○	ご飯 沢煮椀 白身魚のフライ 打ち豆と切り昆布の煮物 デコボン	豚肉 かつお節 メルルーサ たまご 昆布 大豆 さつまあげ 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう デコボン	三年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。これからは自分で食事を選ぶ機会も多くなると思います。心身ともに大きく成長する大切な時期ですから、食べることを大切にして、元気な体と心を作ってください。
2(水)	○	コッペパン チリコンカン 野菜スープ じゃが芋のチーズ焼き	金時豆 豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 チーズ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶 キャベツ 大根 人参 小松菜	
3(木)	○	まぜまぜちらし寿司 清汁 厚焼き卵 いちご	高野豆腐 のり 豆腐 わかめ かつお節 昆布 たまご 鶏肉 牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	白米 砂糖 ごま 油	干びよう 人参 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 たけのこ 切り干し大根 長ねぎ いちご	1日(火)デコボン 熊本県の荒川さんからデコボンが直送されます。お楽しみに！
4(金)	○	ウインナーピラフ トマトスープ チーズハンバーグ	ウインナー 白いんげん豆 鶏肉 鶏がら 豚肉 しらすぼし チーズ スキムミルク たまご 牛乳	七分米 油 バター パン粉	人参 ホールコーン キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース	
7(月)	○	ビビンバ わかめと卵のスープ ししゃも焼き	豚肉 味噌 わかめ たまご かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 人参 長ねぎ	3日(木)まぜまぜちらし寿司 ひな祭りにちなんだ献立です。桃の節句にはちらし寿司の他に潮汁や菱餅、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。 酢飯に具をのせ、混ぜながら食べてください。
8(火)	○	食パン キャロブカスタークリーム 白いんげん豆のスープ 鮭のオーロラソース焼き	牛乳 たまご 生クリーム キャロブ 白いんげん豆 鶏肉 ベーコン 昆布 かつお節 鮭	食パン 砂糖 小麦粉 片栗粉 バター パスタ 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ブロccoli 人参 セロリー にんにく	酢飯に具をのせ、混ぜながら食べてください。
9(水)	ヨ	紫米ごはん えび団子のお吸い物 さわらの西京焼き 炒り鶏 いちご	えび たまご わかめ かつお節 昆布 鰯 味噌 鶏肉 ヨーグルト	七分米 紫米 片栗粉 砂糖 油 こんにやく	生姜 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ いちご	酢飯に具をのせ、混ぜながら食べてください。
10(木)	○	肉みそスパゲッティ 野菜ソテー スイートポテト	豚肉 大豆 味噌 ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム たまご	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 バター	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 生姜 キャベツ ホールコーン マッシュルーム	
11(金)	○	菜の花ご飯 豚汁 あじの干物のから揚げ 五目豆	昆布 たまご 豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 あじ 大豆 ちくわ 牛乳	七分米 砂糖 油 こんにやく ごま油	菜の花 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
14(月)	○	ホイコーロー丼 中華スープ 切り干し大根のキムチ炒め	豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 ラー油 片栗粉 春雨 油 ごま	キャベツ 長ねぎ たけのこ ピーマン 人参 白菜 切り干し大根 たら もやし 玉ねぎ 白菜キムチ漬け 干しいたけ	11日(金)菜の花ご飯 2月から3月にかけて収穫できる菜の花は、固いつぼみのうちが食べごろで、ビタミンやミネラルが豊富です。春の香りを感じてください。
15(火)	○	糰うどん ちくわ磯辺揚げ 金時豆煮 清見オレンジ	豚肉 かつお節 ちくわ 青のり たまご 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 清見オレンジ	11日(金) あじの干物のから揚げ あじの干物をそのままから揚げにします。頭から骨ごと食べられます。カルシウムがたくさん含まれているので残さず食べましょう。
16(水)	麦	チキンカレーライス ポイル野菜 福神漬け フローズンヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト フローズンヨーグルト	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 キャベツ もやし 小松菜 福神漬け	
17(木)	○	ご飯 包みワタンスープ 鶏肉のごまだれかけ 干しえびとキャベツのソテー	豚肉 かつお節 鶏肉 干しえび 牛乳	七分米 ワタンの皮 ごま油 ごま 砂糖 こんにやく 片栗粉	長ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 小松菜 キャベツ 人参	
22(火)	○	ひじきとじゃこの炊き込みご飯 実だくさん汁 いかのねぎ塩焼き 豚肉とれんこんの炒め物	ちりめんじゃこ ひじき 生揚げ かつお節 昆布 いか 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 里芋 こんにやく ごま 油	人参 生姜 長ねぎ 大根 にんにく れんこん 玉ねぎ さやいんげん	18日(金)は、卒業式のため給食はありません。
23(水)	○	ご飯 白菜の中華スープ 肉団子のもち米蒸し 春雨入り野菜炒め	生揚げ 昆布 かつお節 豚肉 豆腐 たまご スキムミルク 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 もち米 春雨	白菜 もやし たけのこ 人参 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 にんにく	
24(木)	○	醤油ラーメン 煮豚チャーシュー 生揚げとにらの炒め物 清見オレンジ	鶏がら かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 砂糖 油	もやし たけのこ 人参 にんにく 生姜 長ねぎ たら キャベツ 清見オレンジ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー

846kcal

たんぱく質

36.9g

脂肪

24.5g