



3月予定献立表



《今月のめあて》

しよくじのマナーをまもろう！

平成27年度3月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	にこみうどん なまあげのピリからに ヨーグルトケーキ	○	とりにく あつけずりぶし なまあげ ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パター	たけのこにんじん ながねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ キャベツ こまつな にんにく ほしぶどう	☆3日たきこみ ちらしずし ひな祭りをお祝い します。
2	水	パンキンパン ホワイトシチュー いかのピカタ ひじきのあまからいため	○	とりにく ぎゅうにゅう たまご なまくりーむ スキムミルク とりがら いか ひじき ベーコン	パンキンパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン こまつな キャベツ もやし	
3	木	たきこみちらしずし すましじる さわらのしおこうじやき にびたし いちご	○	こんぶ たまご さわら あぶらあげ うすげずり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら おふ こめこうじ	かんびょう にんじん れんこん ほししいたけ いんげん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし いちご	☆4日もちもち チーズパン 白玉粉を使って調 理室で手作りしま す。
4	金	スパゲティーナポリタン ツナとやさいのソテー もちもちチーズパン フルーツミックス	○	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティー あぶら しらたまこ さとう こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム ピーマン だいこん こまつな フルーツミックス	
7	月	きなこあげパン ポトフ ささみのばんこやき コーンソテー	○	きなこ ウィナー とりがら ささみ スキムミルク ぎゅうにゅう	ミルクねじりパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ばんこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリにんにくコーン ほうれんそう	
8	火	ごはん みそする まめつこつくね あげボールのにももの	○	なまあげ なまわかめ あおだいず とりひきにく あげボール あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい マヨネーズ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん コーン にんじん だいこん いんげん	
9	水	せきはん すましじる ぶりのてりやき やさいのふくめに いやかん	ヨ	ささげ こんぶ ぶり とりにく さつまあげ こうやどうふ あつけずりぶし ヨーグルト	こめ もちごめ くりりごま おふ さとう あぶら さとも	ながねぎ ほうれんそう れんこん にんじん いんげん いやかん	☆11日6年生 バイキング給食 卒業をお祝いして 会食をします。
10	木	なのはなごはん スープ ぶたにくのしょうがやき すいりやさい	○	こんぶ とりにく なまわかめ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	にんじん なのはな のざわな きりぼしだいこん ながねぎ ごぼう れんこん	
11	金	まるパン タンドリーフィッシュ やさいスープ やさいソテー	○	ホキ プレーンヨーグルト ウィナー あつけずりぶし ベーコン ぎゅうにゅう	まるパン あぶら	にんにく ほうれんそう にんじ ん キャベツ いんげん たまねぎ ホールコーン	
14	月	マーボー豆腐どん はるさめソテー さつまいものレモンに	○	とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら しろすりゴマ さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく いら もやし レモン	☆23日カツカレー 27年度最後の給 食はリクエストの 多いカレーライス とフローズンヨー グルトです。皆さ んの進級・卒業を お祝いしてヒレカ ツをつけます。
15	火	チャーハン ちゅうかスープ あおだいずいろどりオイスターいため	○	やきぶた とうふ なまわかめ とりがら いか とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	にんじん ながねぎ ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ コーン	
16	水	ホットつけめんごまだれ ちくわのいそべあげ おからに	○	ぶたにく こんぶ ちくわ たまご あおのり おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら しろいりゴマ ゴマペースト さとう こむぎこ あぶら	もやし たけのこ にんじん いら ほししいたけ ながねぎ ごぼう こまつな	
17	木	ねじりパン ぶたにくのロベールふう ジャーマンポテト たまごときゃべつのいためもの	○	ぶたにく だいず とりがら ベーコン たまご ぎゅうにゅう	くろねじりパン あぶら パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールマト いんげん パセリ キャベツ ほうれんそう	
18	金	じゃこごはん とんじる さばのねぎみそやき じゃがいもといんげんのために	ヨ	こんぶ じゃこ ぶたにく とうふ あつけずりぶし さば とりにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ いんげん	6年生の皆さん ご卒業おめでと うございます。
22	火	ごはん のっぺいじる さけのちゃんちゃんやき ほんかん	○	とりにく とうふ さけ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとも かたくりこ あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ ほんしめじ ほんかん	
23	水	カツカレーライス ポイルやさい フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりがら フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター ばんこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく だいこん もやし コーン こまつな	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶 今月の平均栄養価

献立は都合により変更される事もあります。

エネルギー 633kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.1g

