３月予定献立表

《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう！

平成28年度3月　　給食回数　15　回　　武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの（材料） 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	水	あわごはん ごぼうメンチ よしのじる ごもくひじきに デコポン	○	ぶたひきにく たまご ひじき だいず とうふ ぎゅうにゅう	七分つき米 もちあわ パンこ こむぎこ いとこんにゃく さとう でんぷん サラダゆ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほうれんそう えのきたけ
2	木	コーンピラフ とりあまからやき ボイルやさい・オニオンドレッシング キャベツのスープ いちご	○	ボンレスハム とりももにく ベーコン ぎゅうにゅう	七分つき米 バター サラダゆ さとう でんぷん はるさめ ひもかわこんにゃく	たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが キャベツ こまつな もやし いちご
3	金	ちらしずし さわらのさいきょうやき なのはなといんげんのごまに すましじる	ヨーグルト	こうやどうふ たまご きざみのり さごし とうふ なまわかめ ヨーグルト	白米 さとう サラダゆ しろすりゴマ しろごま あられふ	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん なのはな ねぎ ほうれんそう
6	月	ごはん カレーふりかけ わふうハンバーグ すましじる キャベツとあぶらあげのさっとに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし たまご あおのり ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ なまわかめ	七分つき米 サラダゆ しろごま さとう パンこ	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん キャベツ しょうが ながねぎ
7	火	みなみうおぬまごはん ちくぜんに ししゃものカリカリやき みそしる きよみオレンジ	○	ししゃも とりももにく さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	南魚沼米 いたこんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ かんぴょう きよみオレンジ
8	水	スパゲティポークビーンズ ボイルやさい・フレンチドレッシング はくさいとわかめのスープ	○	だいず ぶたかたロース なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ サラダゆ こむぎこ バター さとう ひもかわこんにゃく オリーブゆ ごまあぶら しろごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな レモン はくさい ながねぎ
9	木	てづくりおかずパン おんやさい クリームシチュー	○	たまご ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ とりむねにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ なまクリーム	にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな れんこん たまねぎ セロリー
10	金	ごはん とりのピリからマヨやき プチトマト きりぼしだいこんに みそしる	○	とりももにく さつまあげ なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう にぼし	七分つき米 マヨネーズ さとう サラダゆ	プチトマト きりぼしだいこん にんじん さやいんげん かぶ えのきたけ
13	月	なのはなごはん ささみのフライ ボイルキャベツ いりどうふ みそしる	○	たまご ささみ こなチーズ とうふ ぶたももにく なまわかめ にぼし ぎゅうにゅう	七分つき米 しろごま さとう サラダゆ こむぎこ パンこ ごまあぶら じゃがいも	なのはな キャベツ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ えのきたけ
14	火	ぜんりゅうこいりパン イチゴジャム ポテトミルクに はるやさいスープ ほうれんそうといりたまごのソテー	○	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ たまご ウィンナー	きょうりきこ さとう バター じゃがいも サラダゆ	いちご レモン たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーンかん マッシュルームかん
15	水	ごはん ホイコーロ えびのチリソース もずくスープ	○	ぶたロース肉 えび もずく とりむねにく ぎゅうにゅう	七分つき米 ごまあぶら さとう しろごま でんぷん	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが かんぴょう ほししいたけ ながねぎ
16	木	タコのピラフ スヴラキ ムサカ ファヴァ	○	たこ とりももにく めかじき ぎゅうにゅう ピザチーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	七分つき米 オリーブゆ バター こむぎこ じゃがいも	ホールコーン にんじん にんにく パセリ たまねぎ なす ピーマン
17	金	ごもくうどん キャベツとこまつなのソテー ふすまいりドーナツ	○	ぶたももにく えび たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	なまうどん ごまあぶら さとう でんぷん サラダゆ こむぎこ バター	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが キャベツ こまつな
21	火	とりごぼうピラフ さけとチンゲンさいのクリームに キャベツのスープ きよみオレンジ	○	とりももにく さけ ベーコン ぎゅうにゅう	七分つき米 サラダゆ バター こむぎこ なまクリーム はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう グリーンピース チンゲンサイ マッシュルーム きよみオレンジ
22	水	カレーライス ボイルやさい・オニオンドレッシング ヨーグルトシャーベット いちご	○	プレーンヨーグルト だいず ヨーグルトシャーベット ぎゅうにゅう ぶたかたにく	七分つき米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ひもかわこんにゃく	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ こまつな もやし いちご

コメント

2日（木）
6年生バイキング給食
通常給食のほかに
パンシチュー
エビフライ
フライドポテト
杏仁豆腐
フルーツ盛り合わせ
飾り野菜等々
6年生へ
給食の思い出に！
ランチルームで会食します。

16日（木）
世界の給食
「ギリシャ」
ギリシャはエーゲ海に面し、エメラルドグリーンに輝く海が印象的な国。オリーブオイルを存分に使ったギリシャ料理は、栄養満点です。
スヴラキ…肉と魚などをくしにさして焼いたもの。
ムサカ… ギリシャのおふくろの味 。じゃが芋をベースにしたグラタン。
ファヴァ… 黄色い豆を煮てピューレ状にした料理ですが、今回は白インゲン豆をピューレ状にしてスープじたてにました。

献立は都合により変更される事もあります。

月平均栄養価　　エネルギー　688kcal　　たんぱく質　29.9g　　脂質　24.8g

～牛乳が変わります～

現在、武蔵野市の学校給食で提供している牛乳は超高温殺菌牛乳（130℃2秒）ですが、平成29年4月より低温殺菌牛乳（65℃30分）に変わります。これに伴い乳業メーカーが変わるため容器が瓶から紙パックになります。

変更理由の一番は「おいしい牛乳」という事です。牛乳に含まれるタンパク質は熱に弱くすぐに焦げてしまします（牛乳嫌いの原因はこの焦げ臭にあるともいわれています）。
さらに、低温殺菌牛乳は有用な乳酸菌などが生きているため、体に優しく消化吸収も穏やかであるともいわれています。

牛乳が苦手な子供たちも多く見受けられますが、日本人が唯一不足している栄養素のカルシウムが豊富に含まれているので、上手に摂取して健康な大人になってもらいたいと思います。
（骨粗しょう症の予防のためには子供の頃の食生活がとても大切です）

また、環境負荷も紙パックの再生技術が向上し、リユース瓶と比較しても同程度との事です。

名前が低温殺菌牛乳に代わります。容器はこの大きさです。

この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？給食は体だけでなく心の栄養にもなっていると思います。
6年生はもうすぐ卒業ですね。これから自分自身で選んで食べる機会も多くなってきます。健康を意識して食べることを大切にして、充実した毎日を送ってください。