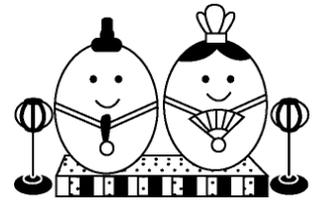




3月予定献立表



《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

給食回数 15 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	スパゲッティーナボリタン パンシチュー もやしのいためもの	○	ハム たまご とりにくとりがら スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら パター こむぎ さとう ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールマト パセリ にんじん セロリ もやし はくさい こまつな	1日(水) パンシチュー 生地から手作りする人気メニューです♪ 熱々のシチューの上に、パン生地でフタをして、焼きあげます。 6年生 リクエストメニュー 2月、3月で6年生がリクエストしたメニューが登場します！ 今月は・・・ から揚げポテト みそつけ麺 とりの唐揚げ カレーライス フローズン ヨーグルト です！ ♪お楽しみに♪  	3-1 4-1
2 木	かきあげどんぶり かんぴょうのみそしる しろいんげんまめのあまに	○	こんぶ ちくわ さくらえび たまご ぶたにく けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎ さとう	にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう だいこん かんぴょう ながねぎ こまつな		3-2 4-2
3 金	たきこみちらしずし すましじる いかのてりやき いちご	○	こんぶ あぶらあげ けずりぶし いか ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう おふ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん いんげん はくさい ながねぎ たけのこ ほうれんそう いちご		1-1 6-1
6 月	にくるうどん ちくわのいそべあげ あげボールのにももの	○	ぶたにく けずりぶし たまご あおのり あげボール ぎゅうにゅう	さとう こむぎ あぶら こんにやく でんぶん	もやし こまつな にんじん しょうが ながねぎ だいこん		1-2 6-2
7 火	にんじんピラフ チンゲンサイのスープ たまごいりハンバーグ あつさりやさい	○	とうふ とりにく けずりぶし うずらのたまご ぶたにく おから スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら でんぶん なまパン さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな		2-1 5-1
8 水	ソフトフランスパン トマトスープ とりにくのピカタ トマトソース から揚げポテト	○	ベーコン とりがら とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん マッシュルーム ホールマト セロリ にんにく		2-2 5-2
9 木	ごはん おからふりかけ やさいスープ ヒレかつ ごもくきんびら	○	とりがら ぎゅうにゅう おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずりぶし ぶたにく	しちぶまい あぶら こむぎ ドライパン こむぎごんにやく ごまあぶら さとう ごま	はくさい にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく ごぼう れんこん ほししいたけ いんげん		2-1 5-1
10 金	だいちずりごもくごはん じゃがいものみそしる さばのカレーやき おんやさい ヨーグルト	○	こんぶ だいちず ひじき ちくわ なまわかめ あぶらあげ けずりぶし さば かまぼこ ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな はくさい		2-1 5-1
13 月	とうにゅういりはなまき にくみそ クッパふうぞうすい ビーフンソテー	○	とうにゅう ぶたにく たまご なまわかめ とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	こむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	ほししいたけ たまねぎ にんじん らな ながねぎ たけのこ しょうが だいちず もやし もやし キャベツ こまつな		2-2 5-2
14 火	チキンライス わかめスープ さけのムニエル やさいソテー	○	とりにく なまわかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい パター あぶら こむぎ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ もやし ピーマン		2-1 5-1
15 水	みそつけめん ミートソースポテト デコパン	○	ぶたにく とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら こむぎ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが いんげん たまねぎ セロリ トマトジュース いちご		2-2 5-2
16 木	なのはなごはん みそしる とりのからあげ もやしのちゅうかいため いちご	○	こんぶ たまご なまわかめ なまあげ けずりぶし とりにく さつまあげ	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん のざわなづけ かんぴょう たまねぎ もやし しょうが ながねぎ いら にんにく いちご		2-1 5-1
17 金	じゃこチャーハン マーボーどうふ ささみのパンパンジー	○	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター ごまあぶら さとう でんぶん ごまペースト ごま	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ もやし いら		2-1 5-1
21 火	ごはん のっぺいじる にぎすのなんぼんづけ れんこんぶたにくのいためもの ヨーグルト	○	とりにく とうふ けずりぶし にぎす ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとも こんにやく でんぶん さとう しらたき ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ れんこん たけのこ いんげん		2-1 5-1
22 水	たまねぎカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎ パター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな		2-1 5-1

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂肪 19.3g

献立は都合により変更される事もあります。

**1年間の給食を
ふりかえろう**

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

給食費について

年間給食費は、3月分で調整することになっています。行事や学級閉鎖に伴い学年に応じて徴収金額が違います。特に1年生は、4月分を徴収していませんので金額が高くなります。くわしくは、別紙配布いたします『3月分給食費の集金について』をご覧ください。

