

3月予定献立表

平成28年度

今月のめあて

たのしく たべよう

給食回数 15回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	水	セルフサンド (コッペパン・コロコリの具) マカロニとエビのスープ じゃがいもとツナのトマトに	○	ぶたにく みそ ツナ えび こんぶ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも シェルマカロニ	ごぼう たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく ほうれんそう だいこん ながねぎ	
2	木	まぜまぜちらしずし たまごやさいスープ メルルーサのフライ くだもの	○	こうやどうふ こんぶ のり ぶたにく たまご とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう はくさい チンゲンツァイ いちご	
3	金	ベジタブルチャーハン はるさめスープ キャベツとぶたのみそいため くだもの	○	やきぶた とうふ こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ほししいたけ ぼんかん	☆卒業をお祝いで6年生のバイキング給食です。食生活とマナーを学びます。
6	月	ごはん とんじる とうふハンバーグ ひじきに くだもの	○	ぶたにく なまあげ みそ こんぶ とうふ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま油 パンこ さとう でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ デコポン	3日 四小・千川小 10日 三小・関前南小
7	火	やきそばマーボーあんかけ スアンラアタン いためナムル	○	とうふ ぶたにく みそ たまご とりがら ハム ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ きりほしだいこん キャベツ もやし	
8	水	ぶどうコッペパン マカロニクリームシチュー あじのマリネ やさいソテー	○	あじ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ハム	パン でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ツイストマカロニ バター	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム もやし キャベツ こまつな	もう一度食べたい 6年生からの リクエストメニュー
9	木	セルフかつ丼 (ごはん・とんかつ・ポイルキャベツ・みそたれ) すましじる あおなとさつまあげのソテー	○	ぶたにく みそ とうふ こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな ほんしめじ	☆ピビンバ ☆カツカレー ☆フロズンヨーグルト
10	金	ジャンバラヤ トマトスープ あつあげのごもくいため くだもの	○	とりにく ソセージ なまあげ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース たけのこ ブロッコリー ぼんかん	
13	月	やさいたつぷりうどん れんこんとうどのきんぴら チーズバンケーキ くだもの	○	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	こんにやく さとう ごまあぶら こむぎこ バター	はくさい だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほんしめじ れんこん うど グリーンピース いちご	6年生考案献立
14	火	むぎごはん のりのつくだに みそじる おからに あじのかりかりあげ	ヨ	のり ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ あじ おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら	きりほしだいこん こまつな ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ	給食時間を利用して6年生に主食・主菜・副菜について勉強してもらい、献立を立ててもらいました。
15	水	まるパン こんさいたつぷりスープ だいずいりつくね はるさめソテー	○	とりにく だいず こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも さといも はるさめ ごまあぶら	ながねぎ たけのこ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース セロリー いらもやし	★6日 千川小6-1が考えた献立です。
16	木	ひじきごはん みそしる とりのからあげあまざるあんかけ おかか	○	あぶらあげ ひじき とりにく とうふ わかめ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな ゆず	6年生のみなさん 卒業おめでとう ございます
17	金	ピビンバ (むぎごはん・にく・やさい・タレ) ツナとわかめのスープ くだもの	○	だいず ぶたにく みそ ツナ わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	大豆もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ ぼんかん	「知力」と「体力」の基本となるものが毎日の正しい食生活です。特に中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。さらに、成長期の食習慣は、一生の健康を左右すると言われていますので、「食べることを大切に生活してください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください。」
21	火	にくもりうどん ゆでやさい ちくわのカレーあげ くだもの	○	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん いちご	
22	水	カレーライス チキンカツ ポイルやさい フロズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりにく だいず フロズンヨーグルト	七分米 おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな もやし	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎぢや

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー 652kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.4g



食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることに よって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していこう！ 受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。



こんな持ち方していませんか? NG集

