



3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう

はいぜんだい、はくいなどをきれいにして、次のクラスにわたしましょう



平成28年度3月

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	水	ガーリックトースト とうにゅうシチュー きゃべつとツナのソテー	○	ぶたにく スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	パン パター じゃがいも サラダゆ こむぎこごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ 生姜	●今月の予定果物● りんご・ぼんかん 清見オレンジなど
2	木	ビビンバ はんぺんいりたまごスープ こんにやくのおかか	○	ぶたにく はんぺん わかめ たまご とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう(洗糖) ごまあぶら サラダゆ ごま でんぶん こんにやく	にんにく 生姜 だいずもやし ほうれんそう にんじん もやし ながねぎ こまつな	お別れ給食です。6年生が1 年生から5年生のクラスに行 き、いっしょに食べます。
3	金	ひなずし すましじる ひじきのいためにくだもの		とりにくたまご わかめ どうふ さばぶし ひじき ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ ふ	生姜 こまつな はくさい ながねぎ にんじん たけのこ だいこん くだもの	4年1組が「給食から見える 世界」の授業で考えてくれた 献立です。スイートポテトは 見た目も楽しい仕掛けがあ ります!
6	月	かいせんうどん カラフルおんサラダ スイートポテト	○	えびいか ぶたにく わかめ とりがら とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん ごまあぶら サラダゆ さつまいも パター せんとう	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく 生姜 コーン キャベツ	6年生お別れ給食です。 今年は2回実施します。
7	火	ハヤシライス いとこんおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ パター こんにやく マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム セロリ キャベツ もやし くだもの	6年生お別れ給食です。 今年は2回実施します。
8	水	けいはん(鶏飯) ひじきのいりに くだもの	○	とりにくたまご のり とりがら こぶ ひじき さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 にんじん くだもの	戸狩小との共通献立
9	木	むぎごはん みそしる さばのからあげ だいこんとぶたにくのもの		あぶらあげ 煮干し さば ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう	はくさい だいこん こまつな ながねぎ 生姜 にんじん ほうれんそう	6-1和食器給食
10	金	げんまいりごはん すましじる とりのみそふつま さいものそぼろにくだもの		とりにく はんぺん わかめ さばぶし ぶたにく なまあげ	しちぶ米 げん米 ごまあぶら サラダゆ さつまいも せんとう でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ 生姜 くだもの	6-2和食器給食
13	月	にくもりうどん だいこんとちくわのいために ペイグドチーズケーキ	○	ぶたにく さばぶし ちくわ クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう サラダゆ こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう こまつな	けやき学級6年生 校長先生との会食
14	火	とりごぼうごはん みそしる ししゃものいそべあげ ぶたにくとれんこんのいためもの		とりにく わかめ さばぶし ししゃも あおのり たまご ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら せんとう ごま こむぎこ サラダゆ	ごぼう にんじん 生姜 キャベツ だいこん ながねぎ れんこん たけのこ たまねぎ こまつな	青のりたつぷりの衣をししゃ もにつけて、油で揚げて作り ます。サクサクの食感と青の りの香りが楽しめます。
15	水	パン にんじんりんごジャム こんさいたつぷりスープ ヘルシーグラタン	○	さばぶし 煮干し ひじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン せんとう じゃがいも さいとも サラダゆ こむぎこ パター パンこ	くだもの にんじん レモン だいこん たまねぎ こまつな セロリ にんにく コーン きりほしだいこん ほししいたけ	にんじんりんごジャムは、鮮 やかな色合いと、香りが楽し いメニューです。
16	木	さんしょくごはん いなかじる うのはなひじき		とりにくたまご ぶたにく なまあげ さばぶし こぶ おから ひじき	しちぶ米 げん米 せんとう でんぶん サラダゆ こんにやく さつまいも ごまあぶら	生姜 キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ たけのこ	うのはなひじきは、おからと ひじきを使ったカルシウム たつぷりのメニューです。
17	金	こくとうパン わかめスープ とりのもやし さんしょくにくくだもの	○	わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こくとうパン サラダゆ でんぶん じゃがいも バター せんとう	たまねぎ にんじん 生姜 コーン パセリ くだもの	6年生バイキング給食です。 ご招待した方と楽しい給食 時間を過ごしましょう!
21	火	わかめごはん いわのりのみそしる ヒレカツフライ おんやさい くだもの		わかめ いわのり とりにく どうふ さばぶし ぶたにく たまご かまぼこ	しちぶ米 こめつむぎ こむぎこ パンこ サラダゆ せんとう ごま	はくさい えのき こまつな ながねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ くだもの	一頭買いの豚のひれ肉を 使ったヒレカツは、年に1回 のメニューです!
22	水	たまねぎカレーライス ふくじんのソテー ポパイおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら のり ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ れんこん ほうれんそう もやし くだもの	今年度最後のメニューは、 みなさんの大好きな玉ねぎ カレーです!

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立

8日(水)は、5年生のセカンドスクール先の飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は、境南小学校の人気メニューです。奄美大島の郷土料理の鶏飯にしました。戸狩小でも人気メニューになるといいですね。

★今月の栄養価★

エネルギー 635kcal

たんぱく質 25.1g

脂肪 22.7g



3月になりました。少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。4月当初、フラフラしながら給食の食缶や食器を持っていた1年生はずいぶんたのもしくなりました。6年生にとっては、小学校最後の給食ですね。しっかり食べて来年度にむけて、さらに成長して行ってほしいと思います。

