

3月 予定献立表

平成28年度

給食回数 15 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(水)	○	ご飯 卵スープ 豚肉のブルコギ 切り干し大根のピリ辛煮	卵 昆布 豚肉 油揚げ 牛乳	七分米 でん粉 油 ごま油 砂糖 はちみつ ごま	長ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ いらしめじ えのきたけ にんにく 切り干し大根	<p>3日(金)まぜまぜちらし寿司 3月3日のひな祭りは、まぜまぜちらし寿司でお祝いをします。家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。給食では、酢飯に具をのせ、混ぜながらいただきます。</p>  <p>三年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。この時期は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも、食べることを大切に、健康に気をつけましょう。</p>  <p>10日(金) Mr.ムツシュ 昨年度の第六中学校バンドメイド部とのコラボメニューです。</p>  <p>17日(金) 卒業式のため給食はありません。</p> 
2(木)	○	糰うどん ちくわの磯辺揚げ りんごのコンポートヨーグルトかけ	豚肉 けずり節 ちくわ 青のり 卵 ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 りんご	
3(金)	ヨ	まぜまぜちらし寿司 清汁 厚焼き卵 デコボン	高野豆腐 きざみのり はんぺん わかめ 卵 豆腐 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	白米 砂糖 ごま ごま油	干びょう にんじん れんこん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 デコボン	
6(月)	麦	カレーライス ボイル野菜 キャベツと福神漬のソテー フローズンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク フローズンヨーグルト	七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 菜の花 福神漬	
7(火)	○	鯛めし 清汁 豚肉の竜田揚げ 炒り鶏 いちご	鯛 豆腐 わかめ 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳	白米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく	小松菜 えのきたけ 生姜 にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ いちご	
8(水)	○	ガーリックフランス 豚肉の煮込みロベール風 クリームシチュー	豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 牛乳 鶏ガラ	パン バター 油 じゃが芋 小麦粉	にんにく パセリ 玉ねぎ エリンギ しめじ ホールマト グリーンピース にんじん キャベツ セロリー	
9(木)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 ししゃもフライ 野菜炒め	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 ししゃも 卵 牛乳	七分米 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油 ごま油	切り干し大根 もやし キャベツ 小松菜 にんじん にんにく	
10(金)	○	スパゲッティペスカトーレ ボイル野菜 Mr.ムツシュ	いか えび ベーコン 大豆 ウィンナー チーズ 卵 牛乳 スキムミルク	スパゲッティ 油 でん粉 ドレッシング じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ にんにく キャベツ にんじん もやし 小松菜 ピーマン	
13(月)	○	五目うどん がんもと玉こん煮 お好み焼き	豚肉 えび 昆布 卵 スキムミルク いか がんもどき 青のり 牛乳	うどん 油 砂糖 でん粉 こんにゃく 小麦粉	キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく 生姜 小松菜	
14(火)	○	ゆかりご飯 豚汁 鰯の干物のから揚げ 豚肉のねぎ塩きんぴら 清見オレンジ	豚肉 油揚げ 大豆 味噌 昆布 鰯 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 油 ごま	ゆかり粉 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん 小松菜 にんにく 清見オレンジ	
15(水)	○	ウィンナーピラフ ポトフ チーズハンバーグ 人参グラッセ	ウィンナー 鶏肉 昆布 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 チーズ	七分米 油 バター じゃが芋 パン粉 砂糖	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	
16(木)	○	四川豆腐丼 春雨スープ 金時豆煮のミルク煮	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 けずり節 卵 金時豆 牛乳 スキムミルク	七分米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら にんにく 生姜 小松菜	
21(火)	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のコリアン風 ビーフンソテー	鶏肉 昆布 けずり節 ハム 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 にんにく ごぼう にんじん 干しいたけ いら	
22(水)	○	セルフサンド (コッペパン カレーミート) 春野菜のスープ煮 ポテトフライ	豚肉 大豆 スキムミルク 鶏肉 けずり節 昆布 青のり 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ごぼう 菜の花 キャベツ 小松菜	
23(木)	○	肉味噌そば ニラ玉汁 デコボン	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 卵 豆腐 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 いら デコボン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 * 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価 エネルギー 865kcal たんぱく質 37.7g 脂質 27.3g

～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飲用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)が変わります。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、すぐに焦げてしまいます。(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。牛乳が苦手な子ども達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である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と思います。(骨粗しょう症の予防のためには子ども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になっています。