



3月予定献立表



《今月のめあて》
たのしいきゆうしょくにしよう

平成28年度3月

給食回数 15 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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	にこみうどん なまあげのピリからに ヨーグルトケーキ いちご	○	とりにく なまあげ ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パター	たけのこ にんじん ながねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ キャベツ こまつな にんにく しょうが ほしぶどう いちご	 ☆3日 たきこみちらしずし ひな祭りをお祝します。
2 木	はつがげんまいごはん みそしる まめつこつくね ひじきに	ミ	なまあげ わかめ とりひきにく あおだいず ひじき ちくわ	しちぶまい はつがげんまい マヨネーズ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな みかんジュース	
3 金	たきこみちらしずし きざみのり すましじる さわらのしおこうじやき にびたし いちご パニライス		こんぶ たまご のり さわら あぶらあげ うすけずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら おふ こめこうじ	かんびょう にんじん ほししいたけ れんこん いんげん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし いちご	★6年生リクエストメニュー 6日肉じゃがが煮 13日豚肉のしょうが焼き
6 月	ごはん けんちんじる ししゃもやき にくじゃがに かんきつるい	ヨ	とりにく とうふ ししゃも ぶたにく のむヨーグルト	しちぶまい あぶら ごまあぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	にんじん ながねぎ ごぼう きりほしだいこん たまねぎ いんげん ほししいたけ ほんかん	
7 火	スパゲッティーミートソース やさしいソー ラスク かんきつるい	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら フランスパン パター グラニューとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ もやし にら あまなつみかん	☆10日 バイク給食 卒業をお祝いしてラン チルームで会食をします。 メニューはお楽しみに。家 庭科で学んだ栄養バラン スを考えながら盛りつけま す。
8 水	パンキンパン ホワイトシチュー いかのピカタ やさしいソー いちご	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク いか たまご ウィナー	パンキンしよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ チンゲンサイ いちご	
9 木	ピピンパ わかめスープ チャブチェふう	○	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごまあぶら いらごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら ながねぎ	☆22日 カツカレー 28年度最後の給食は、カ レーライスです。皆さん の進級・卒業をお祝いし てヒレカツをつけます。
10 金	しよくパン スライスチーズ パスタとキャベツのトマトスープ とりももやき ポテトとベーコンのソー	○	チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら アルファベットパスタ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース いんげん	
13 月	なのはなごはん スープ ぶたにくのしょうがやき すいりやさい かんきつるい	○	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく いらごま	なのはな にんじん のざわな きりほしだいこん ながねぎ しょうが ごぼう れんこん デコボン	
14 火	マーボーどうふどん ポイルやさしい さつまいものレモンに かんきつるい	○	とうふ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな レモン オレンジ	6年生の皆さん、ご卒業 おめでとうございます。
15 水	やきそばチリソースかけ さいのものをぼろに きんときまめのあまに かんきつるい	○	えび いか ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら さいいも さとう	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん いんげん ほししいたけ いやかん	
16 木	くるねじりパン たまごあおなのスープ とりにくのトマトにこみ ジャーマンポテト いちご	○	とりにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	くるさとうパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト チンゲンサイ トマトジュース ながねぎ キャベツ こまつな にんじん パセリ いちご	
17 金	ごはん のり みそしる さばのたつたあげ やさしいのふくめに かんきつるい	○	のり わかめ さば さつまあげ とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さといも こんにやく さとう	たまねぎ きりほしだいこん しょうが ながねぎ れんこん にんじん いんげん ほししいたけ いやかん	 いろいろな料理を食べな がら、食の幅を広げ、身 体と食べ物に関係にも関 心をもって、元気に過ご してほしいと願っています。
21 火	むぎごはん ふりかけ のつべいじる さけのちゃんちゃんやき かんきつるい	○	ちりめんじゃこ とりにく とうふ さけ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ ほんしめじ ほんかん	
22 水	カツカレー ポイルやさしい いちご パニライス	麦	ぶたにく かいそうミックス パニライス	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター パンこ こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが だいこん こまつな いちご	

○・・・牛乳 ヨ・・・のむヨーグルト ミ・・・ミカンジュース 麦・・・麦茶

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 648Kcal・たんぱく質 30.1g・脂質 22.0g

【お知らせ】～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)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」ということです。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。(牛乳嫌いの一因にこの焦げ臭が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ため、上手に摂取して健康な大人に成長し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成長著しい学童期の食生活が大切です。)

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ことです。