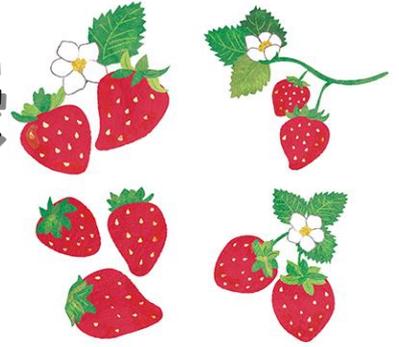


3月予定献立表



《今月のめあて》

たのしい給食にしよう!

平成29年度3月

給食回数 14 回

武蔵野市立第五小学校

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	木	カレーピラフ とりのからあげ ポイルやさいオニオンドレッシング たまごもずくのスープ	○	ハム とりにく だいず たまご もずく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 バター あぶら でんぶん こんにやく さとう	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん にんにく キャベツ もやし ながねぎ しょうが	<p>1日(木) 【6年生バイキング給食】 通常給食の他に・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・揚げパン ・フライドポテト ・魚の照り焼き ・チーズケーキ ・フルーツヨーグルト ・杏仁豆腐 <p>給食の思い出にランチ ルームで会食します。</p>  <p>7日(水) 【6年生を送る会 『祝い膳』】 5・6年生は、プリの代わり りに‘タイのカマの塩焼き’ が出ます。 タイのタイを探しながら給 食を楽しんでください。</p>  <p>16日(金) 【世界の給食】 トルコ料理 トルコ民族の郷土料理 で、世界三大料理の一つ です。 エキメッキは、トルコの伝 統的なパンです。中が空 洞でいろいろなパテをはさ んで食べます。</p> 
2	金	ちらしずし すましじる さわらのさいきょうやき なのはなのごまに	☉	こうやどうふ たまご のり さわら みそ とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ ヨーグルト	白米 さとう あぶら すりごま ごま	かんびょう にんじん ほしいたけ さやいんげん なのはな もやし ながねぎ	
5	月	ごはん みそしる とりのびりからマヨやき こまつなとじゃこのにびたし きりぼしだいこんに	○	とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	こまつな きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ	
6	火	あわごはん ごぼうメンチ ごもくひじきに よしのじる	○	ぶたひきにく たまご ひじき だいず とうふ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ ぼんこ ちゅうりきこ あぶら こんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほうれんそう えのきだけ	
7	水	せきはん ぶりのてりやき ちくぜんに ほうれんそうにびたし すましじる	☉	あずき とりにく さつまあげ かつおぶし なまわかめ だしコブ ヨーグルト	もち米 ごま さとう こんにやく ごまあぶら ぶ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほしいたけ ほうれんそう しゅんぎく もやし こまつな えのきだけ	
8	木	ごもくうどん キャベツとこまつなのソテー リンゴのパンケーキ	○	ぶたにく かまぼこ だしコブ ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はくりきこ バター	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご	
9	金	ぜんりゅうこいりパン てづくりジャム クリームシチュー ほうれんそうとりたまごのソテー	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく	きょうりきこ さとう バター あぶら じゃがいも ちゅうりきこ なまクリーム	りんご レモン ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	
12	月	なのはなごはん ささみのフライ ポイルキャベツ いりどうふ みそしる	○	ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ ぶたひきにく わかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ちゅうりきこ ぼんこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	なのはな キャベツ にんじん ほしいたけ ながねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ かんびょう	
13	火	むぎごはん さばのねぎみそやき こまつなのそぼろいため みそ汁	○	さば みそ ぶたひきにく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ こまつな もやし にんじん しょうが ほうれんそう かんびょう	
14	水	スパゲティミートソース ポイルやさいフレンチドレッシング はくさいとわかめのスープ	○	ぶたひきにく だいず わかめ とうふ だしコブ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく トマトジュース トマト もやし キャベツ こまつな ホールコーン レモン はくさい ながねぎ	
15	木	さんしょくどん にくじゃが にくしる	○	ぶたひきにく たまご ぶたにく にくじゃが みそ にぼし ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	たけのこ ほうれんそう たまねぎ にんじん ほしいたけ いら ながねぎ	
16	金	エキメッキ チキンのパテ トマトのパテ チーズとパセリのはるまきふう まめのシチュー モチモチプリン	麦茶	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず だしコブ	きょうりきこ はくりきこ バター あぶら ごま マヨネーズ オリーブゆ ぎょうざのかわ じゃがいも ちゅうりきこ なまクリーム でんぶん	たまねぎ にんじん セロリー なす ピーマン トマト にんにく パセリ	
19	月	ごはん ふりかけ すましじる わふうハンバーグ キャベツとあぶらあげのさつとに	麦茶	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ だしコブ	七分米 あぶら ごま さとう ぼんこ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しょうが かんびょう こまつな	
20	火	カレーライス(スパイス) ポイルやさい オニオンドレッシング いちご ヨーグルトシャーベット	○	ぶたにく ヨーグルト ヨーグルトシャーベット	七分米 米粒麦 じゃがいも あぶら ちゅうりきこ バター こんにやく さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな もやし	

月平均栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 27.8g

献立は都合により変更される事もあります。

1年間ありがとうございました!

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごと
に春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最
後の月となりました。今のクラスで給食を食べる
日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出
に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



はる やす しょうせい かつ
春休みの食生活



春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環
境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。1日3
食しっかりと食べて体調を整えて新学期を元気にスタートできる
ようにしておきましょう。

