

3月予定献立表

平成29年度

今月のめあて

たのしいきゅうしょくにしよう

給食回数 14 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	木	まぜまぜちらしずし すましじる とりのあまからやき にびたし	○	こうやどうふ だしけずり こんぶ どうふ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら でんぷん	かんびょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう さやいんげん ながねぎ えのきたけ しょうが はくさい こまつな	1日 ひなまつり 桃の節句を、ちらし寿 司でお祝します。
2	金	とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ いかのチリソース ぼんかん	○	とりにく わかめ どうふ こんぶ だしけずり いか ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん ながねぎ たくあん もやし たけのこ こまつな しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース ぼんかん	
5	月	わかめごはん すましじる さばのみそやき にくじゃが	ヨ	わかめ どうふ みそ こんぶ さば だしけずり ぶたにく ヨーグルト	七分米 ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
6	火	かしわおれパン やさいスープ たっぶりやさいのやきメンチ たまごとキャベツのソテー	○	だしけずり こんぶ ぶたにく だいたず おから たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぷん パンこ あぶら	たけのこ だいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが	卒業をお祝して 6年生のバイキング給食 ★2日 大野田小 千川 小 ★9日 三小 関前南小
7	水	みそにこみうどん だいこんととりにくのにも しろいんげんまめのチーズパンケーキ	○	とりにく みそ だしけずり こんぶ しろいんげんまめ ベーコン チーズ たまご おから ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう バター こむぎこ	キャベツ ほんしめじ にんじん ながねぎ いら だいこん こまつな たまねぎ	
8	木	コーンライスホワイトソースかけ ポイルやさい きよみ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム だいたず	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	ホールコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ もやし きよみ	もう一度食べたい 6年生からの リクエストメニュー ☆カレーライス ☆からあげ 
9	金	ジャンバラヤ はるさめスープ どうふのちゅうかいため ぼんかん	○	とりにく だしけずり こんぶ どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ こまつな もやし いら たけのこ ほししいたけ しょうが ぼんかん	☆6年生が考えた献立 調理場では、毎年栄養 指導を1年生から6年生 まで全クラス行っていま す。6年生には、まとめと して給食の献立を立てて もらいました。 5日 千川小6-2 20日 一小6-1 が考えた献立です。献立 を立ててくれた6年生あり がとうございました。
12	月	ごはん とんじる さけのてりやき きんぴらどうふ	ヨ	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ さけ どうふ さつまあげ ヨーグルト	七分米 こんにやく あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう うど グリーンピース	☆からあげ 
13	火	セルフサンド (コッペパン コリコリサンド) ポトフ コーンツナソテー いちご	○	ぶたにく だいたず みそ とりにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぷん じゃがいも ごま ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく もやし ホールコーン いちご	☆6年生が考えた献立 調理場では、毎年栄養 指導を1年生から6年生 まで全クラス行っていま す。6年生には、まとめと して給食の献立を立てて もらいました。 5日 千川小6-2 20日 一小6-1 が考えた献立です。献立 を立ててくれた6年生あり がとうございました。
14	水	スパゲティーポークビーンズ やさいとレパースーセージのソテー きよみ	○	だいたず ぶたにく レパースーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトビュレ もやし こまつな きよみ	☆6年生が考えた献立 調理場では、毎年栄養 指導を1年生から6年生 まで全クラス行っていま す。6年生には、まとめと して給食の献立を立てて もらいました。 5日 千川小6-2 20日 一小6-1 が考えた献立です。献立 を立ててくれた6年生あり がとうございました。
15	木	ごまごはん けんちんじる ハンバーグおろしソース ひじきに ぼんかん	○	こんぶ ぶたにく とうふ だしけずり だいたず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとも こんにやく ごまあぶら パンこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん しょうが さやいんげん ぼんかん	☆6年生が考えた献立 調理場では、毎年栄養 指導を1年生から6年生 まで全クラス行っていま す。6年生には、まとめと して給食の献立を立てて もらいました。 5日 千川小6-2 20日 一小6-1 が考えた献立です。献立 を立ててくれた6年生あり がとうございました。
16	金	マーボーどうふどん だいこんのスープ だいがくいも	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな	
19	月	ごはん のりのつくだに みそしる とりのからあげ あげボールとだいこんのもの	○	のり なまあげ わかめ みそ こんぶ だしけずり とりにく あげボール ぎゅうにゅう	七分米 さとう でんぷん あぶら	ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん	
20	火	チーズカレーライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく チーズ だいたず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ うど こまつな りんご	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

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632.5kcal たんぱく質26.5g 脂質20.2g

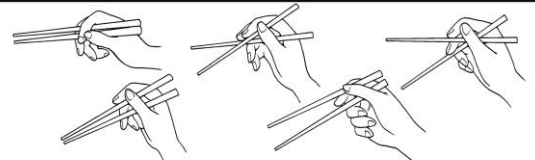
6年生のみなさん

卒業おめでとうございます。

「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ね。



こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!