



3月予定献立表

《今月のめあて》



たのしくたべよう！はいぜんだい、はくいをきれいにし、つぎのクラスにわたそう！

平成29年度3月

給食回数 14 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 木	いわしずし きのこじる はなまめのあまにくだもの		いわし たまご とうふ とりにく さばぶし はなまめ	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう(洗糖)こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま	にんじん 生姜 えのき しめじ はくさい ながねぎ くだもの	6年生お別れ給食
2 金	ゆかりごはん わふうスープ とりのみそふうみ しのだに ヨーグルト		ぶたにく さばぶし こぶ とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら サラダゆ じゃがいも こんにやく せんとう	ゆかり にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ いんげん ほししいたけ	和食器6-3
5 月	うみおどるわふうスパゲティ うどとぶたにくのソテー ヨーグルトケーキ	○	ベーコン えび かいそう ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	スパゲティ サラダゆ バター こむぎこ せんとう	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく うめ とう キャベツ チンゲンサイ にんじん レモン	○今月の予定くだもの○ りんご・ポンカンなど
6 火	おおむぎカレーライス たくあんいため いろいろおんサラダ	○	ぶたにく チーズ とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ(押麦) ごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ くだもの キャベツ にんじん もやし れんこん ごぼう コーン だいこん	炊いた大麦をカレーに加えて 煮込みます。つぶつぶとし た食感が面白いメニューで す。
7 水	きなこトースト とうにゅうシチュー カラフルおんサラダ	○	きなこ 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 ハム	パン バター せんとう じゃがいも サラダゆ こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ こまつな	きなこは北海道のさといろず からできた、香りの良いもの を使用しています。
8 木	あおなごはん みそしる さかなとチーズのはるまき うどとごぼうのきんぴら くだもの		とりにく わかめ あぶらあげ 煮干し みそ めかじき チーズ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ はるまきのかわ こむぎこ こんにやく せんとう ごまあぶら ごま	たかなづけ 生姜 だいこん こまつな ながねぎ いんげん うど ごぼう にんじん くだもの	和食器6-1
9 金	うめわかごはん とんじる いかのからあげねぎソース あぶらあげのおんやさい くだもの		わかめ じゃこ ぶたにく とうふ みそ さばぶし いか あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ さといも こんにやく サラダゆ でんぶん ごま せんとう ごまあぶら	うめ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー くだもの	和食器6-2 まごわやさしい
12 月	むぎごはん いいやまきのこじる あげぶたとこうやどうふのあかまらだれ ポパイおんサラダ くだもの		とうふ 煮干し みそ ぶたにく こうやどうふ のり	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう マヨネーズ ごま	にんじん はくさい しめじ ほししいたけ えのき ながねぎ ほうれんそう もやし くだもの	戸狩小との共通献立
13 火	にくもりうどん だいこんとちくわのいために ペイクドチーズケーキ	○	ぶたにく さばぶし ちくわ みそ 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 だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ 生姜 こまつな	6年生リクエストメニュー♪ 3月は、6年生からのリクエスト メニューがたくさんありま す！玉ねぎカレーライス・豚 汁・鶏のもも焼き・ペイクド チーズケーキ・きなこトースト・ ゆかりごはん・ヨーグルトケー キ・鶏飯・肉盛りうどん・大麦 カレーライス・わかめスープな どです！！境南小学校ならで はメニューもたくさんありま す！！
14 水	パン こんさいたっぷりスープ ヘルシーグラタン いかのカレーソテー	○	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 いか	パン じゃがいも さといも サラダゆ こむぎこ バター パン	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ コーン キャベツ アスパラ	
15 木	けいはん(鶏飯) ひじきに ししゃものさざれやき	○	とりにく たまご とりがら こぶ ひじき ちくわ ししゃも ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま マヨネーズ パン	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 ごぼう にんじん	
16 金	こくとうパン わかめスープ とりのももやき さんしょくに 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
19 月	むぎごはん ごもくスープ ヒレカツフライ アスパラとなのはなソテー ヨーグルト		ぶたにく さばぶし たまご ツナ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら こむぎこ パンこ サラダゆ せんとう	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな アスパラ キャベツ	一頭買いしている豚のヒレ 肉を使います。年に一回の ヒレカツをお楽しみに！
20 火	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい くだもの	○	ぶたにく とりがら いか 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 バター ごまあぶら 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 ごぼう もやし こまつな くだもの	今学期最後の給食です。思 い出に残る給食時間を過ご しましょう♪

月平均栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.5g

* 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。

3月になりました。入学した頃は、給食準備に戸惑っていた一年生も頼
もしくなりました。食べる量が増え、心も体も大きく成長しました。
六年生にとっては、小学校最後の給食ですね。毎日のように給食室にお
かわりを取りに来てくれて、とてもうれしかったです。境南小学校の給
食が大好きで、誇りに思っている皆さんから、たくさんの元気を
もらいました。料理は必ず誰かが誰かを想って作っています。卒業して
も、感謝の気持ちを込めて、食べることを大切にしたいと思います。

