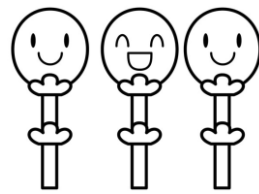


3月予定献立表



《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう!

平成29年度

給食回数 14 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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	にんにくライス やさいスープ れんこんしゅうまい おんやさい	○	とりがら ぶたにく ほたて スキムミルク かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら しゅうまいのかわ でんぷん ごまあぶら	にんにくにんじん パセリ はくさい たまねぎ こまつな セロリ れんこん ほししいたけ しょうが グリーンピース キャベツうどなのはな	6年生 リクエストメニュー 2月、3月で6年生が リクエストしたメ ニューが登場しま す! 今月は… 2日 フルーツ白玉 7日 みそつけめん 明日葉 パンケーキ 20日フローズン ヨーグルト  卒業おめでとう 6年間の給食についてふりかえって みましよう。	
2 金	たきこみちらしずし すましじる とりのみそやき フルーツしらたま		こんぶ あぶらあげ けずりぶし とりにく みそ とうふ	はくまい あぶら さとう おふ しらたまこ べにこうじ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん いんげん はくさい ながねぎ ほうれんそう		1-2 6-1
5 月	フレンチトースト ポークシチュー はるさめとだいのピリカラいため ぼんかん	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら けずりぶし なまクリーム	パン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト だいこん なら しょうが ぼんかん		1-1 6-2
6 火	かきあげどんぶり みだくさんじる しろいんげんまめのあまに	○	こんぶ ちくわ さくらえび たまご とうふ けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく	にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう ながねぎ しめじ だいこん こまつな		2-2 3-1
7 水	みそつけめん ごぼうのおんやさい はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにく みそ とりがら けずりぶしたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ バター あまなつとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが ごぼう		2-1 3-2
8 木	チキンライス やさいスープ ししゃものさざれやき ウィンナーとキャベツのソテー	○	とりにく とりがら ししゃも ウィンナー ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら じゃがいも マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく もやし		4-1 5-2
9 金	なのはなごはん とんじる いかのユーリンソースがけ ひじきのもの ヨーグルト		こんぶ たまご ぶたにく とうふ みそ けずりぶし いか ひじき ちくわ ヨーグルト	しちぶまい もちごめ あぶら さとう ごまあぶら さとも こんにやく でんぷん	にんじん のざわなつげ だいこん こまつな ながねぎ しょうが いんげん		4-2 5-1
12 月	セルフサンド(パン・さけのムニエル・ キャベツソテー) コーンスープ さつまいものピリからきんぴら	○	さけ とりにく とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン こむぎこ あぶら バター さつまいも さとう	キャベツ にんじん クリームコーン たまねぎ セロリ はくさい なら		
13 火	じゃこチャーハン マーボーどうふ ささみのパンパンジー	○	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター ごまあぶら さとう でんぷん ごまペースト ごま	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ なら ほししいたけ もやし チンゲンサイ		
14 水	スパゲッティーナポリタン パンシチュー キャベツソテー	○	ぶたにく ベーコン たまご とりにく とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティー バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく ピーマン ホールトマト パセリ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ		14日(水) パンシチュー 生地から手作りしま す。人気メニューの ひとつです♪ 熱々のシチューの上 に、パン生地をふた をして、焼き上げま す。
15 木	だいずとわかめのごはん のっぺいじる さわらのしおこうじやき ごもくきんぴら ヨーグルト		だいず わかめ とりにく とうふ けずりぶし さわら ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとも こんにやく でんぷん あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが れんこん ほししいたけ いんげん		
16 金	ごはん おからふりかけ みそしる ヒレかつ あっさりやさい	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずりぶし あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごま さとう こむぎこ ドライパンこ なまパンこ ごまあぶら	はくさい こまつな ながねぎ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ		
19 月	ミルクパン リゾット たまごいりハンバーグ コーンとやさいのソテー いちご	○	うずらのたまご ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン とりがら けずりぶし たまご とりにく	パン なまパンこ あぶら さとう でんぷん ごぶまい じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ ホールトマト トマトジュース コーン プロッコリー キャベツ いちご		●月平均栄養価● エネルギー 657kcal たんぱく質 27.4g 脂 肪 21.3g
20 火	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら わかめ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ キャベツ もやし チンゲンサイ		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

給食費について

年間給食費は、3月分で調整します。行事や学級閉鎖に伴い学年に応じて徴収金額が違います。

1年生は4月分を徴収していないので徴収金額が高くなります。くわしくは別紙配布する『3月分給食費の集金について』をご覧ください。

