



3月予定献立表

平成29年度

《今月のめあて》

いちねんかんのしよくじをふりかえろう

給食回数 14 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	木	チャーハン ワンタンスープ あおだいずいりいろどりオイスターいため	○	やきぶた ぶたにく あつけずりぶしとりがら いか とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら さとう かたくりこ	にんじん ながねぎ ピーマン たまねぎ はくさい もやし にんにくしょうが たけのこ ホールコーン	 ☆2日たきこみちらしずし ひな祭りをお祝します。
2	金	たきこみちらしずし おふとねぎのすましじる とりにくのからあげ カレーおんやさい	麦	こんぶ あぶらあげ あつけずりぶしたまご とりにくちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら おふ こむぎこ かたくりこ	にんじん ほししいたけ れんこん いんげん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	★6年生リクエストメニュー 13日手作り肉まん(6-3)
5	月	けいはん きんぴらどうふ デコボン	○	たまご とりにく あつけずりぶし どうふ 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	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう デコボン	★7日6年生を送る会 (交流給食) 各クラスに6年生を招いて、 みんなで楽しく給食を食 べます。
6	火	スパゲッティーミートソース キャベツとこまつなのソテー あおのりラスク	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう フランスパン バター 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 パセリ ホールトマト キャベツ こまつな	★9日6年生バイキング 給食 ランチルームで会食します 6年生の卒業をお祝いする 特別メニューを用意します お楽しみに。
7	水	マーボーどうふどん ポイルやさい さつまいものレモンに	○	どうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび 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	★20日カツカレー 最終日の給食は、トンカツ をつけたカレーライスです。 皆さんの進級をお祝しま す。
8	木	むぎごはん まめじゃこ のっぺいじる さけのちゃんちゃんやき	○	だいず かえりにほし とりにく どうふ あつけずりぶし さけ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら さとう しろいりごま さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ ほんしめじ	今年度の給食は193回あ りました。3学期に入っ てから、子どもたちがたくま しくなったように感じます。
9	金	くろしよくパン やさいスープ とりにくのあまからやき コーンソテー いちご	○	とりにく ベーコン とりがら あつけずりぶし ぎゅうにゅう	くろしよくパン さとう あぶら かたくりこ おしむぎ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ほうれんそう いちご	丈夫な身体は、食べたも のから作られます。「継続 は力なり」の言葉のように、 毎日の給食を通して、いろ いろな料理を食べながら、 食の幅を広げ、身体と食 べ物の関係にも関心を もって、元気に過ごしてほ しいと願っています。
12	月	なめし とんじる さばのたつたあげ じゃがいもといんげんのいために	○	ぶたにく とうふ みそ あつけずりぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ いんげん	
13	火	しおチャンポン てづくりにまん いとこんにゃくのソテー	○	とりにく かまぼこ えび とりがら あつけずりぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ほうとうどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら いとこんにゃく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ いんげん	
14	水	ピピンバ わかめスープ チャプチェふう	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ あつけずりぶし こんぶ 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 あぶら はるさめ しろいりごま	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 いら ながねぎ	
15	木	バターシュガートースト はるやさいスープ 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 こんぶ あつけずりぶし ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン バター さとう グラニューとう 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 ブロッコリー パプリカトマトジュース かぶ キャベツ パセリ にんじん いちご	
16	金	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる おからつくねやき あげボールのもの	○	あぶらあげ みそ あつけずりぶしとりにく だいず おから ほしひじき たまご あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりここんにゃく	キャベツ こまつな ながねぎ にんじん しょうが だいこん いんげん	
19	月	むぎごはん ふりかけ じゃがいものみそしる あつやきたまご ひじきに	○	ちりめんじゃこ けずりぶし あおのり わかめ みそ たまご とうふ とりにく ほしひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう いんげん	
20	火	カツカレー ポイルやさい フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら かいそうミックス フローズンヨーグルト	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 バター パンこ こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリ にんにくしょうが キャベツ だいこん こまつな	

○・・・牛乳 麦・・・麦茶

☆今月の平均栄養価

エネルギー 635 kcal

たんぱく質 27.9g

脂質 20.4g

「いただきます」を言ったかな？

好きな食べ物
食べられるように
なりました。

「いただきます」
を言ったかな？

毎朝、朝食をきちんと
食べました。

「いただきます」
を言ったかな？

よくかんこ
食べています。

献立(食材)は都合により変更する事もあります。

昨秋から、子どもたちに「食育」という言葉を広める取り組みとして、毎月19日の「食育の日」にあわせて、旬の食材、食べる時の姿勢・挨拶、食器の置き方など身近な食トピックスを紹介してきました。