

# 3 月 予 定 献 立 表

平成30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<br>(あか)                                                    | 力や熱になる<br>(き)                                     | からだの調子を整える<br>(みどり)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1  | 金 | チキンライス<br>はるさめスープ<br>とうふのちゅうかいため<br>ぼんかん                      | ○  | とりく だしけずり<br>こんぶ とうふ<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                               | こめ あぶら はるさめ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                  | たまねぎ ながねぎ にんじん<br>こまつな もやし にら たけのこ<br>ほしいたけ しょうが にんにく<br>ぼんかん                     | 卒業をお祝いして<br>6年生のバイキング給食<br><br>★1日 大野田小 四小<br>★9日 三小 千川小<br><br><br>めいこの給食は。                                                                                                 |
| 4  | 月 | ごはん みそしる<br>にらまんじゅう<br>じゃがいもソテー                               | ○  | なまあげ わかめ みそ<br>だしけずり こんぶ<br>ぶたにく とりく<br>ぎゅうにゅう                    | こめ ぎょうざのかわ<br>はるさめ でんぶん<br>ごまあぶら じゃがいも<br>さとう あぶら | ながねぎ しめじ にら たまねぎ<br>しょうが たけのこ こまつな                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5  | 火 | スパゲティーポークビーンズ<br>やさいとレバーソーセージのソテー<br>きよみオレンジ                  | ○  | だいた ぶたにく<br>レバーソーセージ<br>ぎゅうにゅう                                    | スパゲッティ あぶら<br>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<br>にんにく ホールトマト トマトビュール<br>もやし こまつな きよみオレンジ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6  | 水 | むすびパン<br>しろみざかなのフライ ポイルキャベツ<br>ちゅうのうソース やさいスープ<br>トマトジャーマンポテト | ○  | メルルーサ とりく<br>とりがら ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                  | パン こむぎこ パンこ<br>あぶら ビーフン<br>じゃがいも さとう              | キャベツ にんじん たまねぎ<br>こまつな にんにく ホールコーン<br>グリーンピース ホールトマト                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7  | 木 | コーンライスホワイトソースかけ<br>ポイルやさい<br>ちゅうかドレッシング りんご                   | ○  | とりく ベーコン<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム だいた                                  | こめ おしむぎ あぶら<br>こむぎこ パター<br>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<br>ほうれんそう マッシュルーム<br>キャベツ こまつな もやし りんご                           | もう一度食べたい<br>6年生からのリクエスト<br>メニュー<br><br>☆カレーライス<br>☆ニラまんじゅう<br>☆タコライス<br><br><br>       |
| 8  | 金 | とりそぼろチャーハン<br>ちゅうかスープ<br>いかのチリソース ぼんかん                        | ○  | とりく わかめ とうふ<br>こんぶ だしけずり いか<br>ぎゅうにゅう                             | こめ ごまあぶら さとう<br>ごま でんぶん あぶら                       | にんじん ながねぎ たくあん もやし<br>たけのこ こまつな しょうが<br>たまねぎ にんにく グリーンピース<br>ぼんかん                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11 | 月 | ごはん のりのつくだに<br>とんじる さわらのてりやき<br>きんぴらとうふ                       | ヨ  | のり ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>だしけずり こんぶ<br>さわら さつまあげ<br>ヨーグルト        | こめ さとう あぶら<br>ごまあぶら ごま<br>でんぶん                    | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ うど こまつな                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12 | 火 | にくもりうどん<br>ゆでやさい(かて)<br>いかのいそべあげ                              | ○  | ぶたにく だしけずり<br>いか あおのり ぎゅう<br>にゅう                                  | うどん さとう こむぎこ<br>あぶら                               | もやし しょうが ながねぎ だいこん<br>こまつな にんじん                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13 | 水 | しゃくパン コーンいりやさいスープ<br>ハンバーグトマトソース<br>じゃがこふきいも きよみオレンジ          | ○  | だしけずり こんぶ<br>ぶたにく だいた<br>ベーコン ぎゅうにゅう                              | しゃくパン パンこ あぶら<br>さとう じゃがいも                        | ホールコーン ながねぎ だいこん<br>にんじん こまつな たまねぎ<br>ホールトマト マッシュルーム パセリ<br>きよみオレンジ               | ☆6年生が考えた献立<br>調理場では、毎年栄養<br>指導を1年生から6年生<br>まで全クラス行っていま<br>す。6年生には、まとめと<br>して給食の献立を立てて<br>もらいました。<br><br>18日 三小6-2<br><br>が考えた献立です。献立<br>を立ててくれた6年生あり<br>がとうございました。<br><br> |
| 14 | 木 | ごはん みそしる<br>メルルーサのなんばんづけ<br>ひじきに                              | ○  | ぶたにく なまあげ<br>わかめ みそ だしけずり<br>こんぶ メルルーサ<br>ひじき あぶらあげ<br>だいた ぎゅうにゅう | こめ こんにやく<br>でんぶん あぶら さとう                          | きりぼしだいこん こまつな<br>たまねぎ にんじん                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15 | 金 | タコライス<br>(ごはん・キャベツ・ソース・にく)<br>ビーフンスープ<br>こんにやくオランダに           | ○  | ぶたにく だいた<br>ベーコン とりがら<br>ぎゅうにゅう                                   | こめ おしむぎ さとう<br>あぶら ビーフン ごま<br>こんにやく ごまあぶら         | キャベツ ホールトマト レモン<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>ながねぎ こまつな                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 18 | 月 | むぎごはん あおのりふりかけ<br>みそしる とりのからあげ<br>ほうれんそうソテー                   | ○  | ちりめんじゃこ<br>かつおぶし あおのり<br>とうふ わかめ みそ<br>こんぶ だしけずり<br>とりく ぎゅうにゅう    | こめ おしむぎ さとう<br>ごま でんぶん あぶら<br>バター                 | ながねぎ えのきたけ しょうが<br>にんにく ホールコーン ほうれんそう<br>キャベツ                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 19 | 火 | やきそばマーボーあんかけ<br>スアンラタン いためナムル<br>いちご                          | ○  | とうふ ぶたにく だいた<br>みそ たまご とりがら<br>ハム ぎゅうにゅう                          | むしちゅうかめん<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん あぶら ごま              | ながねぎ たけのこ にんじん<br>ほしいたけ グリーンピース<br>にんにく しょうが はくさい<br>チンゲンツァイ きりぼしだいこん<br>キャベツ いちご |                                                                                                                                                                            |
| 20 | 水 | カツカレーライス(とりのフライ)<br>ポイルやさい<br>わふうドレッシング<br>フローズンヨーグルト         |    | ぶたにく とりく だいた<br>フローズンヨーグルト                                        | こめ おしむぎ<br>じゃがいも こむぎこ<br>あぶら さとう パンこ<br>ドレッシング    | たまねぎ にんじん セロリー<br>しょうが にんにく キャベツ<br>こまつな もやし ホールコーン                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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661kcal たんぱく質27.5g 脂質20.2g

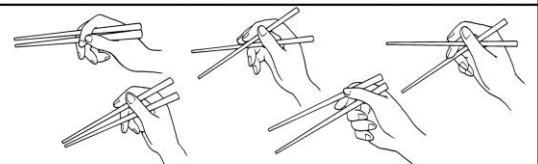
## 6年生のみなさん

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!