



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て、つぎのクラスにわたそう！

平成30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 金	ひなずし みだくさんじる さつまいもとだいずのかりんとうあげ ヨーグルト		とりにく ぶたにく みそ さばぶし だいず ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう(洗糖) サラダゆ さといも こんにやく さつまいも でんぶん くらざとう	にんじん 生姜 なのはな ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ	6年生お別れ給食 戸狩小との共通献立
4 月	スパゲティミートソース おんやさい ことうパンケーキ	○	ぶたにく かまぼこ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ せんとう こむぎこ くらざとう パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく 生姜 セロリ トマト もやし キャベツ チンゲンサイ りんご ジュース	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！うめわかごはん・いかの おうごんやき・みそラーメン・ ぶんたん・ABCスープ・ハヤ シライス・にくもりうどん・さけ のうめこさん・ミートソース・た まねぎカレーライスなどで す！境南小学校ならではのメ ニューもたくさんあります♪
5 火	レバーソーセージカレー ふくじんづけのソテー やさいとこんにやくのいためもの	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さといも サラダゆ ちまきこ パター しらたき せんとう	たまねぎ にんじん しめじ 生姜 にんにく セロリ キャベツ れんこん こまつな コーン	
6 水	パン ABCスープ マカロニグラタン ベジタブルソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ハム	パン パスタ サラダゆ マカロニ パター こむぎこ パンこじゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ トマト マッシュルーム コーン 生姜	
7 木	わかめごはん みそしる ししゃものにしよくあげ さといものそぼろに オレンジ		わかめ ぶたにく みそ 煮干し ししゃも あおのり なまあげ	しちぶ米 こまつむぎ サラダゆ ちまきこ さといも せんとう でんぶん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ たけのこ 生姜 オレンジ	和食器6-1
8 金	うめわかごはん けんちんじる いかのおうごんやき あつあげどうふのもの ぶんたん		わかめ じゃこ ぶたにく どうふ さばぶし いか たまご なまあげ	しちぶ米 おしむぎ こんにやく ごまあぶら サラダゆ せんとう でんぶん	ねりうめ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ほししいたけ たけのこ ぶんたん	和食器6-2
11 月	にくもりうどん かきあげ オレンジ		ぶたにく さばぶし こぶ じゃこ ちくわ たまご	サラダゆ せんとう こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん こまつな たまねぎ ごぼう コーン いんげん オレンジ	にくもりうどんは、糧とよばれ る季節の茹で野菜を、肉のう ま味がたっぷりのつけ汁に つけていただきます。
12 火	ハヤシライス きゃべつとツナのソテー ネーブル	○	ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ セロリ キャベツ チンゲンサイ 生姜 ネーブル	ハヤシライスのブラウルー は、コクがあり、大人気のメ ニューです。
13 水	パン こんさいたっぷりスープ ヒレカツフライ キャベツソテー	○	さばぶし 煮干し ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも サラダゆ ちま きこ パンこ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ	一頭買っている豚のヒレ 肉を使います。年に一回の ヒレカツをお楽しみに！
14 木	ビビンバ ぶたにくとわかめのスープ こんにやくいためあえ	○	ぶたにく みそ わかめ とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま こんにやく	にんにく 生姜 だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこもやし チンゲンサイ ながねぎ こまつな	韓国では、誕生日などのお 祝い事の日に、わかめの スープを食べます。
15 金	ケチャップライス スープ とりのてりやき やさいソテー	○	ウインナー とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 パター サラダゆ パスタ せんとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく 生姜 キャベツ ピーマン コーン	6年生パイキング給食
18 月	みそラーメン ささみのてんぷら さつまいものオレンジに	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら こむぎこ さつまいも せんとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ にんにく 生姜 オレンジジュース	鶏ガラは、朝から2時間ほど かけてだしをとります。
19 火	なのはなごはん きのこじる さけのうめこさん しのだに ヨーグルト		こぶ どうふ とりにく さばぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ マヨネーズ せんとう じゃがいも しらたき	にんじん かきな えのき しめじ はくさい ながねぎ たまねぎ うめ パセリ こまつな ほししいたけ	さけのうめこさんは、牛乳に 梅干しを加えて、炒めた野菜 と混ぜ合わせ、さけの上 のせて焼きます。
20 水	たまねぎカレーライス たくあんいため うどのポイルやさい てづくりドレッシング ぶんたん	○	ぶたにく とりがら 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 パター せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく とう なのはな キャベツ もやし ぶんたん	今学期最後の給食です。思 い出に残る給食時間を過 しまししょう♪

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

牛乳欄○→牛乳

月平均栄養価 エネルギー 659kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.0g

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。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。

