

3月 予定献立表

平成30年度

給食回数 14 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(金)	○	まぜまぜちらし寿司 清汁 厚焼き卵 いちご	油揚げ 高野豆腐 けずり節 昆布 わかめ ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 ごま 麩 油	干びょう にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 長ねぎ 切り干し大根 いちご	1日(金) <u>まぜまぜちらし寿司</u> 給食では、3月3日のひな祭りを酢飯に具を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝します。家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。
4(月)	○	キムチチャーハン 中華スープ 揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉 けずり節 昆布 スキムミルク 牛乳	米 油 ごま油 ごま 春雨 餃子の皮 小麦粉	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ キャベツ 小松菜 生姜 白菜 にら にんにく	
5(火)	○	4(し)めじとえのきの小さな世界 かき玉汁 松風焼き ミントマト	ツナ 昆布 卵 豆腐 けずり節 鶏肉 スキムミルク ひじき 味噌 牛乳	米 でん粉 ごま 砂糖 油	にんじん しめじ 大根 えのき 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ミントマト	
6(水)	○	スパゲッティホワイトソース 野菜ソテー 清見オレンジ	鶏肉 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 切り干し大根 小松菜 ホールコーン 清見オレンジ	
7(木)	○	セルフサンド (コッペパン・コロコロミート) 春野菜のスープ煮 ポテトフライ	豚肉 大豆 スキムミルク 味噌 けずり節 昆布 牛乳	パン 油 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん 菜の花 キャベツ 小松菜	第四中学校とのコラボメニュー
8(金)	○	親子丼 味噌汁 いよかん	鶏肉 卵 けずり節 昆布 生揚げ 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 切り干し大根 いよかん	5日 4(し)めじとえのきの小さな世界 11日
11(月)	○	食パン キャロブミルククリーム 4(フォ)か4(フォ)かミネストローネ フィッシュ(シ)ュ&中(チュ)ップス	牛乳 スキムミルク 生クリーム けずり節 昆布 メルルーサ	パン キャロブ でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん 大根 セロリー ホールトマト 小松菜 トマトジュース	4(フォ)か4(フォ)かミネストローネ フィッシュ(シ)ュ&中(チュ)ップス
12(火)	フ	鯛めし 清汁 鶏梅風味焼き 高野豆腐の煮物	真鯛 鯛のあら 豆腐 もずく けずり節 昆布 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ フローズンヨーグルト	米 砂糖 ごま 油 でん粉	長ねぎ 小松菜 梅干し にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ	4日(月)揚げ餃子 リクエストメニューです。
13(水)	○	ごま汁うどん (ごま汁・うどん) 根菜の塩きんぴら 清見オレンジ	鶏肉 油揚げ 昆布 けずり節 豚肉 牛乳	うどん 油 練りごま ごま 砂糖 ごま油 こんにやく	もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ にんにく ごぼう れんこん 玉ねぎ 清見オレンジ	12日(火)鯛めし 3年生の卒業をお祝いして、愛媛県愛南町産の鯛を使い鯛めしを作ります。3年生全員がそろう最後の日になります。
14(木)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 生鮭の照り焼き 五目豆	ちりめんじゃこ けずり節 あおのり 高野豆腐 わかめ 味噌 昆布 鮭 大豆 鶏肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま 油 こんにやく	にんじん 切り干し大根 小松菜 ごぼう	
15(金)	○	ウィンナーピラフ スープ煮 ハンバーグ	レバーソーセージ 豚肉 けずり節 昆布 スキムミルク 卵 牛乳	米 油 バター じゃが芋 パン粉	にんじん ホールコーン 玉ねぎ キャベツ セロリー 小松菜 にんにく	
18(月)	○	タコライス 大根のスープ 大学芋	豚肉 チーズ わかめ けずり節 昆布 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま さつま芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト 大根 小松菜	
19(火)	○	ご飯 キャベツの中華スープ 肉団子のもち米蒸し 切り干し大根のピリ辛煮	鶏肉 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 スキムミルク 卵 ちくわ 牛乳	米 ごま油 もち米 でん粉 砂糖	キャベツ もやし たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	20日(水) <u>卒業式のため給食はありません。</u>
22(金)	○	チキンカレーライス ポイル野菜 (中華ドレッシング)	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 フ…フローズンヨーグルト *都合により材料が変更になることがあります。 *材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 エネルギー 821kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.0g

**1年間の給食を
ふりかえろう**

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぶ
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろるようにしよう

選ぶ時のポイント

三年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。これからは自分で食事を選ぶ機会も多くなると思います。心身ともに大きく成長する大切な時期ですから、食べることを大切にして、元気な体と心を作ってください。

