

3月予定献立表



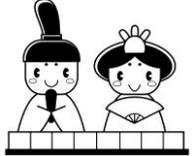
《今月のめあて》

いちねんかんのしよくじを ふりかえろう

平成30年度3月

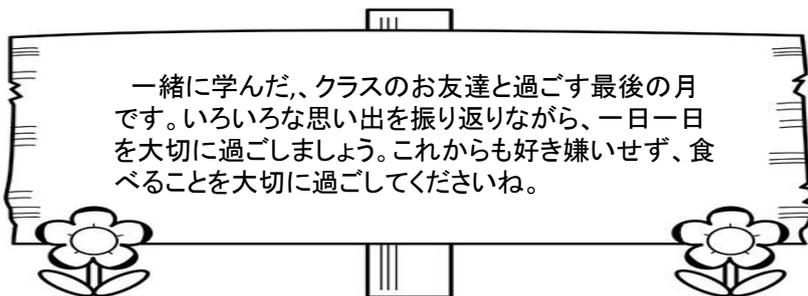
給食回数 14 回

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 金	ちらしずし すましじる とりのからあげ おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ たまご とうふ とりにくじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん れんこん だいこん えのきしょうが にんにく もやし こまつな	☆1日ちらしずし ひな祭りをお祝いしま す 
4 月	ピビンバ チャプチェ わかめスープ	○	ぶたにくみそ わかめ とうふ 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 ごま あぶら はるさめ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たら ながねぎ こまつな えのき	☆6日6年生を送る会 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。
5 火	むぎごはん うどのミートローフ わふうスープ さつまいものレモンに	○	とりにく だいたいず こんぶ ぶたにく ラウスコブ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ぼんこ さとう かたくりこ あぶら さつまいも パター	うど たまねぎしょうが にんじん キャベツ えのきレモン	
6 水	スパゲティーポークビーンズ キャベツとコーンソテー	ミ	だいたいず ぶたにく とりにく	スパゲティー あぶら さとう パター こんぶ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく もやし カットマト キャベツ コーン こまつな みかんジュース	
7 木	わかめごはん みそしる さけのてりやき いりどり	○	わかめ なまあげ みそ さけ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	だいこん ながねぎ にんじん えのき ごぼう れんこん たけのこ いんげん ほししいたけ	
8 金	むすびパン てりやきチキン やさしいスープ スライスチーズ マカロニとベーコンソテー	○	とりにく ぶたにく こんぶ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	むすびパン さとう かたくりこ あぶら ツイストマカロニ	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	
11 月	むぎごはん ごもくじる やきにくやさいのおかかいため ぼんかん	○	とりにく とうふ わかめ ぶたにく おかか ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう いとこんにやく	にんじん ながねぎ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しょうが れんこん いんげん ぼんかん	☆8日お別れバイキング 給食 6年生は、卒業をお祝い してランチルームで会食 をします。 メニューはお楽しみに。 家庭科で学んだ栄養パ ランスを考えながら盛り つけます。
12 火	ごはん とうふのスープ やきメンチカツソースかけ ベジタブルソテー	○	とうふ わかめ こんぶ ぶたにく だいたいず ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい ぼんこ こむぎこ あぶら	こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし カラーピーマン コーン	
13 水	チャーハン ワンタンスープ あおだいずいろどりいため	○	ぶたにく とりがら いか あおだいず とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら ワンタン かたくりこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ もやし にんにくしょうが たけのこ コーン	
14 木	にこみうどん なまあげのピリからに ヨーグルトパンケーキ	○	とりにく なまあげ ぶたにく みそ たまご ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パター	だいこん にんじん ながねぎ はくさい ごぼう えのき キャベツ こまつな にんにくしょうが ほししいたけ りんご	
15 金	マーボーどうふどん ナムル りんご	○	とうふ ぶたにく だいたいず みそ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にんにくしょうが だいたいずもやし もやし こまつなりんご	
18 月	むすびパン とりにくのトマトにこみ はるやさしいスープ ジャーマンポテト	○	とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ カットマト チンゲンサイ トマトジュース かぶ キャベツ	☆20日チキンカツカレー ライス 今年度最後の給食 は、6年生のリクエスト献 立です。
19 火	むぎごはん まめとんじる さばのたつたあげ じゃがいもといんげんいために	○	ぶたにく だいたいず とうふ みそ さば とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こんにやく 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 こまつな しょうが たまねぎ いんげん	
20 水	チキンカツカレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フロズンヨーグルト	麦	とりがら とりにく フロズンヨーグルト	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 パター ぼんこ こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ にんにくしょうが もやし こまつな	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。



【今月の平均栄養価】 エネルギー 631kcal たんぱく質26.7g 脂質 20.3g