



3月予定献立表



《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう!

平成30年度3月

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

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 金	ちらしずし すましじる とりのてりやき さいものそぼろあん	○	こうやどうふ たまご かつおぶし だしコブ とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ふ でんぶん さいも	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな えのきだけ たまねぎ	6年生の卒業をお祝いして 6日(水)祝い膳
4 月	ごはん そぼろふりかけ みそしる たまごやしきのだに	○	とりひきにく あおのり みそ かつおぶし たまご ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも しらすき	はくさい にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	6年生を送る会があります。 5・6年生は鯖の西京焼きの代 わりに、'タイのカマの塩焼き' が出ます。タイの中の'タイ' を探してみましょう。
5 火	コーンピラフ だいこんスープ ごぼうのやきメンチ ポイルキャベツ りんご	○	ハム とりガラ ぶたひきにく だいず おから ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら ばんこ ちゅうりきこ	たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん ながねぎ はくさい しょうが ごぼう キャベツりんご	8日(金)6年生バイキング給食
6 水	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに	○	あずき かつおぶし だしコブ さわら みそ とりにく ぎゅうにゅう	もち米 ごま ふ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	えのきだけ にんじん こまつな だいこん ごぼうたけのこれ んこん ほししいたけ さやいんげん	小学校での給食最後の思い 出に、お世話になった先生方と ランチルームで会食をします。 通常給食の他に特別メ ニューを用意します。
7 木	ことうねじりパン やきカレー やさいのスープ きよみオレンジ	○	とりにく とりガラ ピザチーズ ぎゅうにゅう	ことうねじりパン じゃがいも あぶら ちゅうりきこ パター パスタ	たまねぎ にんじん セロリー にんにくしょうが キャベツ ほうれんそう きよみオレンジ	
8 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ とりのからあげ ポイルやさい ポンずドレッシング	○	レバーソーセージ ハム とりガラ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも でんぶん ちゅうりきこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー もやし レモンかじゅう	19日(火)世界の給食
11 月	きつねごはん もずくのすましじる さばたつたあげ はくさいのにびたし	○	あぶらあげ もずく かつおぶし だしコブ さば さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ふ でんぶん あぶら	にんじん さやいんげん ながねぎ しょうが はくさい こまつな	『大韓民国の料理』 お隣の国'韓国'の料理は、 日本でも広く食べられているこ ともあり、馴染みのある料理も 多いのではないのでしょうか。 今回の'焼きピビンバ'は、 石焼きピビンバをイメージし て、野菜たっぷりのピビンバを 香ばしく炒めて仕上げます。 '手作りのチヂミ'や、韓国で はお祝いの日に食べる'わか めスープ'もお楽しみに。
12 火	ごまタンタンうどん あつあげのあまからいため あまなつうのパンケーキ ヨーグルト	○	ぶたひきにく だいず みそ とりガラ なまあげ かつおぶし たまご ヨーグルト きんときまめ	さとう あぶら ごまあぶら すりごま ごま ごまペースト でんぶん はくりきこ パター	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく こまつな	
13 水	しょくパン てづくりさつまいもジャム ポークンチュー あおなのソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さつまいも さとう あぶら ちゅうりきこ パター	りんご レモンかじゅうたまねぎ にんじん しめじ セロリー ブロッコリー もやし こまつな キャベツ にんにく きよみオレンジ	
14 木	ごはん セロリのスープ やさいたつぷりミートローフ こふきいも パスタおんサラダ	○	とりにく とりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ばんこ じゃがいも マカロニ さとう	セロリー にんじん たまねぎ もやし ホールコーン うど さやいんげん にんにく	
15 金	マーボーどうふどん サンラータン いためナムル いちご	○	とうふ ぶたひきにく だいず みそ とりにく たまご とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら すりごま ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら はくさい チンゲンサイ もやし こまつな いちご	
18 月	みなみうおぬまごはん けんちんじる ささみのうめみそやき きりほしだいこんのいために	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ とりにく みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さいも こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ うめ きりほしだいこん こまつな	今年度最後の給食 20日(水)カレーライス
19 火	やきピビンパ チーズダッカルビ チヂミ わかめスープ	○	ぶたひきにく みそ とりにく ピザチーズ なまわかめ とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら すりごま ごま ごまあぶら さつまいも ちゅうりきこ でんぶん	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ たまねぎ キムチ にら ほししいたけ もやし	子供たちが大好きなカレー ライスです。給食の思い出や 反省を振り返ってみましょう。
20 水	カレーライス イカリングフライ ポイルやさい オニオンドレッシング みかんジュース ヨーグルトシャーベット	○	ぶたにく とりガラ いか ヨーグルトシャーベット	七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう ばんここんにやく	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン みかんジュース	

平均栄養価 中学年 エネルギー 657 kcal ・たんぱく質 27.5g ・脂質 21.3g

献立は都合により変更される事もあります。

給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？



6年生のみなさんご卒業おめでとうございませう



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

「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いますので、「食べること」を大切にして充実した毎日を送ってください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください。

