



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!



令和元年度 3月

給食回数 15 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
2 月	チーズパン ポークシチュー ツナおんサラダ いちご	○	たまご チーズ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	きょうりき さとう バター あぶら ちゅうりき じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリー ブロッコリー ホールコーン さやいんげん いちご	6年生の卒業をお祝いして 4日(水)お祝い膳 6年生を送る会があります。 5・6年生は、金目鯛の西京焼 きの代わりに、「真鯛のカマの 塩焼き」が出ます。『鯛の中の タイ』を探してみましよう。 
3 火	さけちらしずし かきたまじる にくじゃがに きよみオレンジ	○	こうやどうふ たまご とうふ かつおぶし だしコブ ぶたにく ぎゅうにゅう さけ	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん じゃがいも しらたき あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ きよみオレンジ	
4 水	せきはん すましじる きんめだいのさいきょうやき ちくぜんに	○	あずき ゆば かつおぶし だしコブ たいみそ とりにきぎゅうにゅう	もち米 ごまさとう あぶら こんにやく ごまあぶら	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	
5 木	タコピラフ はるやさいのスープ ごぼうのやきメンチ だいこんのゆかりあえ	○	たこ ハム ベーコン とりガラ ぶたひきにく だいたず おから かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも ぼんこ はくりき さとう	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン パセリ キャベツ なのはな きピーマン ごぼう だいこん れんこん ゆかり	6日(金)6年生バイキング給食 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。
6 金	ポロネーゼスパゲティ コンソメスープ ローストチキン ピーズいりポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたひきにく だいたず ベーコン みそ ハム とりガラ とりにき きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ちゅうりき さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ マッシュルーム セロリー さやいんげん しょうが こまつな もやし ホールコーン	
9 月	むぎごはん そぼろふりかけ みそしる さばたつたあげ はるキャベツのあまずいため	○	とりにきにく あおのり あぶらあげ みそ かつおぶし さば 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 でんぶん	こまつな かぶ にんじん しょうが ながねぎ キャベツ もやし	
10 火	むすびパン ベジタブルスープ やきカレー いちご	○	とりガラ とりにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら じゃがいも ちゅうりき バター	たまねぎ にんじん にんにく セロリー ほうれんそう しょうが いちご	19日(木)世界の給食  
11 水	きつねごはん まめとんじる たまごやき きりほしだいこんのキムチいため	○	あぶらあげ ぶたにく だいたず みそ かつおぶし たまご とりにき じき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら すりごま ごまあぶら でんぶん	にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう きりほしだいこん こまつな キムチ ほししいたけ	『シンガポールの料理』 シンガポール料理は中国 南部、マレー、インド、イスラ ムなどの周辺地域の多様な 食文化の影響を受けていま す。 チキンライス、鶏ガラ出 汁で炊いたご飯に甘辛ソース をかけたチキンをそえて食べ ます。 ラクサは、カレー風味のク リーミーなスープで、ホッケン ミーは、エビ入りの焼きそば です。
12 木	ごまタンタンうどん あつあげのあまからいため まっちゃあずきパンケーキ	○	ぶたひきにく だいたず みそ とりガラ なまあげ ぶたにく かつおぶし たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん 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 バター あまなっとう	もやし にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく こまつな	
13 金	マーボーどうふどん (ごはん・マーボーどうふ) ワンタンスープ ホイコーロー ネーブル ヨーグルト	ヨ	どうふ ぶたひきにく だいたず みそ とりにく とりガラ ぶたにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ あぶら	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 いら こまつな キャベツ たまねぎ ピーマン ネーブル	
16 月	みなみうおぬまごはん どさんこじる さげのてりやき だいこんのそぼろあん	○	ぶたにく みそ かつおぶし さけ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも ごまあぶら バター さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ わけぎ もやし ホールコーン だいこん	
17 火	セサミしよくパン てづくりいちごジャム ジュリエンスープ タンドリーチキン こふきいも	○	ハム とりガラ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	セサミパン さとう あぶら ちゅうりき こじゃがいも	いちご レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ピーマン にんにく しょうが パセリ	
18 水	むぎごはん みそしる やさしいたつぷりミートローフ ようふうきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし ぶたひきにく だいたず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ぼんこ あぶら こんにやく さとう ごま	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ホールコーン グリーンピース うど ごぼう セロリー パセリ	今年度最後の給食 23日(月)カツカレーライス 子供たちが大好きなカレー ライスです。給食の時間の思 い出を振り返ってみましよう。
19 木	ハイナンチキンライス (ごはん・チキン・ミニトマト) ラクサふうスープ ホッケンミー	○	とりガラ とりにく なまあげ みそ とうにゅう えび ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん ごまあぶら さとう すりごま あぶら ごまペースト むしちゅうかめん	しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ トマト だいたず もやし あかピーマン いら にんじん もやし チンゲンサイ	
23 月	カツカレーライス(ごはん ・カレールー・ひとくちヒレカツ) ポイルやさい ぼんずドレッシング むぎちゃ プレミアムアイスクリーム	麦 茶	ぶたにく とりガラ かつおぶし アイスクリーム	七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりき バター あぶら さとう はくりき ぼんこ こんにやく でんぶん	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 レモンかじゅう	

平均栄養価 中学年 エネルギー 661 kcal ・たんぱく質 29.4g ・脂質 22.6

献立は都合により変更される事もあります。

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

給食の時間を楽しく過ごすことができましたか

「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。

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。

