

# 3月予定献立表



令和元年度

今月のめあて

たのしいきゅうしょくにしよう

給食回数 15回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
2	月	ごはん おからひじきふりかけ みそしる あじのひものからあげ うどとぶたにくのきんぴら	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり みそ なまあげ わかめ だしけずり こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろすりごま あぶら ごま	だいこん こまつな れんこん うど にんじん	3日(火) ひなまつり献立 桃の節句を、ちらし寿司でお 祝します。
3	火	まぜまぜちらしずし すましじる とりのあまからやき にびたし いちご	ヨ	こうやどうふ だしけずり こんぶ どうふ わかめ とりにく ちりめんじゃこ ゆば ヨーグルト	こめ さとう ごま あぶら でんぶ	かんびょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう さやいんげん ほうれんそう えのきたけ しょうが はくさい こまつな もやし いちご	
4	水	かわおれパン やさいスープ マカロニグラタン きよみオレンジ	○	レバーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう チーズ	しよパン じゃがいも あぶら マカロニ パター こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム ホールコーン オレンジ	卒業をお祝いして 6年生のバイキング給食
5	木	カレーうどん きりぼしだいこんに サーターアンダーギー	○	ぶたにく だしけずり こんぶ あぶらあげ きなこ おから ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶ あぶら こむぎこ パター	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん さやいんげん	6日(金)千川小・井之頭小 13日(金)大野田小・関前南小
6	金	チキンライス はるさめスープ とうふのちゅうかいため ぼんかん	○	とりにく だしけずり こんぶ どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶ	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし こまつな にら たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ぼんかん	
9	月	わかめごはん とんじる かじきのごまがらめ やさしいおかつテー デコボン	○	わかめ ぶたにく なまあげ みそ だしけずり こんぶ めかじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにやく あぶら こむぎこ でんぶ さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ こまつな デコボン	11日(水) 世界の料理「アメリカ」
10	火	ジャージャーめん ちゅうかいため りんご	○	ぶたにく だいたし みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが きくらげ だいこん ほうれんそう もやし にんにく りんご	
11	水	世界の料理★アメリカ★ セルフサンド(ホットドッグ) クラムチャウダー ポイルやさしい ちゅうかドレッシング	○	レバーソーセージ ほたてが い とりがら なまクリーム だいたし スキムミルク ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム セロリ キャベツ もやし こまつな	クラムチャウダーは、貝と野菜 を使ったアメリカを代表する具 だくさんのスープです。 白いクリーム仕立てのニュー イングランド風、赤いトマス プのマンハッタン風、魚介の澄 んだスープで作られるロードア 일랜드風など地域により特徴 があります。 今回はクリーム仕立ての ニューイングランド風です。
12	木	ごはん けんちんじる あつやきたまご チャプチェ	○	ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう にら たまねぎ にんにく しょうが	
13	金	とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ いかのチリソース ぼんかん	○	とりにく とうふ こんぶ だしけずり いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶ あぶら	にんじん ながねぎ たくあん きくらげ もやし えのきたけ たけのこ こまつな しょうが たまねぎ にんにく グリンピース ぼんかん	
16	月	きびごはん みそしる ししゃものなんばんづけ ちゅうかふうひじきに	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ ししゃも ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	
17	火	スパゲティペスカトーレ やさしいじゃこのソテー ペイクドチーズケーキ	○	いか えび たこ ハム ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう でんぶ こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ にんにく キャベツ ホールコーン こまつな	6年生 リクエストメニュー
18	水	かわおれパン ビーンズスープ チーズハンバーグ コーンポテト	○	とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ベーコン	パン あぶら アルファベットパスタ パンこ パター さとう じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム ホールトマト さやいんげん ホールコーン	★4日 マカロニグラタン ★5日 カレーうどん サーターアンダーギー ★10日 ジャージャーめん ★12日 チャプチェ ★18日 チーズハンバーグ ★23日 チキンカツカレー
19	木	あずきごはん すましじる たいのしおやき ちくぜんに いちご	○	あずき だしけずり こんぶ たい とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おふ あぶら さとう	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリンピース いちご	もう一度食べたい給食を6年 生にリクエストしてもらいまし た。
23	月	チキンカツカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング アイスクリーム	麦	ぶたにく とりにく アイスクリーム	こめ おしむぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん	

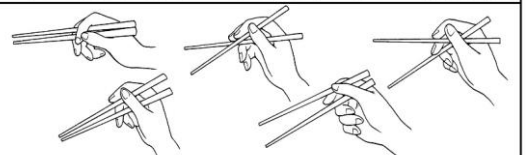
牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちや 都合により材料を変更することがあります。

## 6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

小学校生活の6年間で体も心も大きく成長しましたね。そして、これから始まる中学校生活に夢ふくらんでいることでしょう。その夢をかなえるための「知力」と「体力」の基礎をつくるのは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す。「食べることを大切に生活してください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください！

月平均栄養価 エネルギー 659kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.3g

## こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

