



# 3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう

はいぜんだい、はくいなどをきれいにしてつぎのクラスにわたしましょう



令和2年度 3月

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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)	
2 月	ジャージャーめん がんもとたまこんにやくのにも きりほしたいこんのはりはりづけ	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう(洗糖) でんぶん こんにやく ごま	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 もやし こまつな きりほしたいこん	はりはり漬けは、干した大根 を酢たしうゆで漬けた漬物 です。
3 火	ひなずし みそしる さわらのゆずふうみやき うどとさつまあげのいためもの ヨーグルト いちご		とりにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし さわら ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ こんにやく	にんじん 生姜 ほうれんそう ながねぎ こまつな ゆずうど キャベツ チンゲンサイ いちご	鱈は冬から春にかけてとれる 魚です。上品な味なので、 ゆずの香りが引き立ちます。
4 水	てりやきバーガー (パン・とりのてりやき・チーズ) ポテトとトマトのスープ こまつなソテー	○	とりにく チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン せんとう でんぶん サラダゆ じゃがいも ごまあぶらごま	生姜 たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム トマト セロリ にんにく こまつな もやし キャベツ しめじ にんじん	てりやきのタレと、チーズの 相性が抜群です。給食では 久しぶりの登場です！
5 木	ぶたバラチャーハン ちゅうかスープ いかのしちみやき やさいのソテー	○	ぶたにく たまご ベーコン とりがら かつおぶし いか とりにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん せんとう ごまあぶらごま	たまねぎ たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし こまつな にんにく	<b>4年1組食事から見える世界</b> 豚肉はビタミンB1が含まれ るので、疲れをとってくれる パワーアップメニューです！
6 金	むぎごはん すましじる あげぶたとうやどうふのあまからだれ おんやさい きよみオレンジ		とりにく わかめ とうふ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ ハム	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう こんにやく	たけのこ こまつな ながねぎ いんげん キャベツ もやし にんじん きよみオレンジ	<b>6年生お別れ給食</b>
9 月	にこみうどん むぎはるまき かんびょうのかおりいため ネーブル	○	ぶたにく みそ かつおぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ はるまきのかわ おしむぎ せんとう でんぶん こむぎこ ごまあぶらごま	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ たらにんにく 生姜 たまねぎ ほしいたけ かんびょう チンゲンサイ ネーブル	麦春巻きは、境南小学校ら しい伝統のメニューです。麦 のプチプチとした食感と、 チーズのこくがおいしいメ ニューです！
10 火	なのはなごはん きのこじる とりのからあげ ひじきとツナのソテー ヨーグルト		こぶ とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにくツナ ひじき ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんじん かきな えのき しめじ はくさい だいこん ながねぎ にんにく 生姜 キャベツ こまつな	きのこはグアニル酸と言う旨 味成分が含まれます。昆布 などと合わせると、さらにう 味がアップします。
11 水	ぱつりドッグ きゃべつりコーンスープ えびのビーフソテー	○	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム えび	パン サラダゆ こむぎこ バター ビーフン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ もやし こまつな	甘みが増している葉物野菜 は、スープのおいしさをぐっ と引き立てます。
12 木	げんまいいりごはん こんさいたつぷりスープ ヒレカツフライ きゃべつのみそいため いちご		かつおぶし 煮干し ぶたにく みそ	しちぶ米 げん米 さとも サラダゆ こむぎこ パンこ せんとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし ごぼう 生姜 いちご	一頭買っている豚のヒレ 肉を使います。年に一回の ヒレカツをお楽しみに！
13 金	ピビンバ チゲじる こんにやくのおかか	○	ぶたにく みそ とりにく とうふ とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま こんにやく	にんにく 生姜 だいちもやし ほうれんそう にんじん はくさいキムチ はくさい だいこん たら ながねぎ	「ピビンバと一緒にキムチが 食べたい！」という子供た ちからの意見を基に、献立を 立てました。
16 月	スパゲティミートソース たつぷりやさいのいためもの ペイクドチーズケーキ	○	ぶたにく ベーコン 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 サラダゆ せんとう こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく 生姜 セロリ トマト コーン キャベツ もやし こまつな	<b>6年生リクエスト給食♪</b> 3月はジャージャー麺・コーン スープ・鶏のから揚げ・麦春巻 き・ピビンバ・ペイクドチー ズケーキが6年生からのリクエ スト給食です。お楽しみに♪
17 火	にんじんピラフ ごもくスープ エビフライ やさいソテー いちご	○	ぶたにく かつおぶし えび ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 こまつむぎ バター サラダゆ ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー コーン いちご	
18 水	フレンチトースト ポークンチュー やさいのソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら なまクリーム いか	パン せんとう バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん セロリ にんにく キャベツ もやし こまつな	<b>★今月の栄養価★</b> エネルギー 654kcal たんぱく質 28.6g 脂質 24.3g
19 木	しじゅうし みそしる ししゃものさざれやき ごまおんやさい ネーブル		ぶたにく こぶ あぶらあげ わかめ とうふ みそ かつおぶし ししゃも やきぶた	しちぶ米 サラダゆ じゃがいも マヨネーズ パンこ ごま	にんじん 生姜 ながねぎ キャベツ だいこん こまつな ネーブル	
23 月	たまねぎカレーライス ガーリックチキン かみかみおんやさい いちご	○	ぶたにく とりがら とりにくいか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶらごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにくごぼう もやし こまつな いちご	今学期最後の給食です。思 い出に残る給食時間を過ご しましょう♪

牛乳欄○→牛乳

\* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

食べ残しを子供たちが率先して配ったり、残菜ゼロをクラスの目標にしたりと、この一年間で給食を通した学びがあったと思います。来年度の給食も、給食室一丸となって、喜んでもらえるように頑張ります。

六年生にとっては、小学校最後の給食ですね。料理は必ず誰かが誰かを想って作っています。卒業しても、感謝の気持ちを込めて、食べることを大切にしてほしいと思います。

