



3月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくによしう！

令和元年度 給食回数 15 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

| 日 曜 | こ ン だ て | 牛乳 | つ か う も の (材 料) | | | コ メ ン ト | ランテールーム |
|------|--|----|--|---|---|---|------------|
| | | | 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 | くろざとうパン ミートボールシチュー おんサラダ いちご | ○ | ぶたにく ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら | パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう | たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース セロリ れんこん こまつないちご | ★月平均栄養価★ エネルギー 626Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.3g | 5-2 6-1 |
| 3 火 | たきこみちらしずし すましじる さわらのさいきょうやき はるのしらたまあずき | | こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし さわら みそ あずき | はくまい あぶら さとう でんぶん しらたまこ べにこうじ | にんじん ほしいいたけ ごぼう れんこん いんげん ながねぎ にら | | |
| 4 水 | にんじんピラフ わかめスープ フライドチキン ボイルやさしい わふうドレッシング みかんジュース | | なまわかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう たまご かいそうミックス | しちぶまい むぎ あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく | たまねぎ にんじん ほしいいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな コーン みかんジュース | 3日(火) ひな祭りこんだて ちらしずしでお祝いしま しょう。しらたまあずき のデザートも付きま す。 | |
| 5 木 | ピピンパ うどとさつまあげのきんぴら | ○ | ぶたにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま むかごこんにやく | にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん うど キャベツ チンゲンサイ | | 5-1 6-2 |
| 6 金 | スパゲッティーポークビーンズ じゃがいもソテー ぼんかん | ○ | だいず ぶたにく ぎゅうにゅう | スパゲッティー あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも | たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト コーン キャベツ こまつな ぼんかん | 5日(木) うどとさつまあげの きんぴら 武蔵野市特産のうどを きんぴらにします。うど は武蔵野市で育ったも のを使用します。春の 野菜を味わってくださ い。 | 2-1 3-2 |
| 9 月 | ハンバーガー(かしわパン ハンバーグトマトソースかけ スライスチーズ) やさしいスープ からあげポテト | ○ | ぶたにく スキムミルク ひじき おから チーズ とりがら ぎゅうにゅう | パンドライパンこ あぶら じゃがいも | たまねぎ はくさいにんじん こまつな セロリ にんにく | | 2-2 3-1 |
| 10 火 | にんにくライス コーンチャウダー ししゃものカレーパンこやき やさしいソテー | ○ | レバーソーセージ ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら ししゃも | しちぶまい バター あぶら じゃがいも こむぎこ マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ | にんにく にんじん パセリ クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ セロリ キャベツ こまつな ビーマン | | 2-3 3-2 |
| 11 水 | むさしのかてうどん いかのいそべあげ こんにやくおかかいため | ○ | ぶたにく けずりぶし いか たまご あおのり ぎゅうにゅう | さとう こむぎこ あぶら こんにやく | もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん | 13日(金) タコライス 沖縄県で生まれた料 理です。メキシコ料理 のタコスに使っている 具をごはんに乗せるの で「タコライス」です。 | 1-1 4-2 |
| 12 木 | まめまめおこわ みそやさしいスープ チーズダッカルビ ナムル | ○ | だいず あおだいず ぶたにく みそ とりがら とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう | しちぶまい もちごめ あぶら ごま さとう さつまいも ごまあぶら | はくさい チンゲンサイ ながねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい キムチ だいずもやし もやし ほうれんそう | | 1-2 4-1 |
| 13 金 | タコライス はるやさしいスープ オレンジ | ○ | ぶたにく チーズ とりがら ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう | たまねぎ キャベツ ホールマト レモン かぶ にんじん えのきたけ パセリ オレンジ | | |
| 16 月 | ソフトフランスパントマトスープ おもちのグラタン いちご | ○ | ぶたにく とりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | パン あぶら もち こむぎこ バター | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト ブロッコリー マッシュルーム いちご | ●6年生リクエスト メニュー● 2月・3月で6年生がリク エストしたメニューが登 場します。 | |
| 17 火 | わかめごはん キャベツのみそじる めかじきのあまずあんかけ おんやさしいヨーグルト | | わかめ なまあげ みそ けずりぶし かじき たまご ゆば あぶらあげ ヨーグルト | しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう | キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう | 今月は… 4日(水) フライドチキン 11日(水) 武蔵野糰子うどん 12日(木) チーズダッカルビ 23日(月) カレーライス フロゼン ヨーグルト | |
| 18 水 | とうにゅういりはなまきにくみそ クッパふうそうすい ビーフンソテー | ○ | とうにゅう ぶたにく みそ たまご なまわかめ とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう | こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごまいも ごま ビーフン | ほしいいたけ たまねぎ にら ながねぎ たけのこ しょうが だいずもやし にんじん もやし キャベツ こまつな | | |
| 19 木 | ごはん みだくさんみそじる ヒレかつ ひじきとだいずのもの | ○ | ぶたにく みそ けずりぶし ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎこ ドライパンこ なまパンこ さとう | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな | | |
| 23 月 | たまねぎカレーライス ふくじんづけソテー おんサラダ フロゼンヨーグルト | ○ | ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう フロゼンヨーグルト | しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ れんこん もやし チンゲンサイ | | |

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

*** 1年間の食生活をふり返ってみよう ***

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。1年を振り返って、これからのいかしましよう。

「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。

食事のあいさつができましたか？

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

給食当番の時、きちんと配せんができましたか？

はしを正しく使えましたか？

周りの人と楽しく食事ができましたか？

よくかんで食べましたか？

好ききらいをせずに食べましたか？