

3月 予定献立表

2020年

給食回数 15 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	フレンチトースト 白菜のクリームシチュー ホットサラダ ごまドレッシング オレンジ	卵 牛乳 スキムミルク レバーソーセージ 生クリーム 鶏ガラ	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん 白菜 セロリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン オレンジ	3日(火)まぜまぜちらし寿司
3(火)	○	まぜまぜちらし寿司(酢飯・具) 清汁 厚焼き卵 いちご	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 けずり節 昆布 豆腐 わかめ えび 卵 ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油	干びょう にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 いちご	給食では、3月3日のひな祭りを酢飯に具を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝します。 家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。
4(水)	○	糰うどん (うどん・つけ汁・糰野菜) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮 ぼんかん	豚肉 けずり節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 ぼんかん	
5(木)	○	ご飯 中華スープ 大豆入りジャンボシウマイ 豚キムチ炒め	鶏肉 けずり節 昆布 豚肉 大豆 牛乳	米 春雨 油 焼売の皮 でん粉 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 生姜 玉ねぎ 白松菜キムチ きくらげ もやし たけのこ水煮 長ねぎ	
6(金)	麦 ヨ	カレーライス ボイル野菜 中華ドレッシング きゃべつと福神漬のソテー	鶏肉 レバーソーセージ ヨーグルト 大豆	米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 福神漬	
9(月)	○	ご飯 実だくさん汁 鰯の干物のから揚げ 豚肉の塩きんぴら オレンジ	豚肉 豆腐 けずり節 昆布 あじ 牛乳	米 ごま油 油 こんにやく ごま	大根 にんじん 長ねぎ ごぼう れんこん 小松菜 にんにく オレンジ	
10(火)	○	セルフサンド (コッペパン・豆ミート) 春野菜のスープ煮 ポテトフライ	豚肉 大豆 白いんげん豆 けずり節 昆布 牛乳	パン 小麦粉 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 菜の花 キャベツ 小松菜	
11(水)	麦	鯛めし 清汁 鶏梅風味焼き 高野豆腐の煮物 フローズンヨーグルト	真鯛 鯛のあら 豆腐 もずく けずり節 昆布 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ フローズンヨーグルト	米 砂糖 ごま 油 でん粉	長ねぎ 小松菜 梅干し にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ	11日(水)鯛めし 三年生の卒業をお祝いして、愛媛県愛南町産の鯛を使い鯛めしを作ります。 三年生全員がそろそろ最後の日になります。
12(木)	○	スパゲッティホワイトソース 野菜ソテー	鶏肉 レバーソーセージ 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 切り干し大根 小松菜 ホールコーン	19日(木)は、卒業式のため給食はありません。
13(金)	○	親子丼 豚汁 いよかん	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖 こんにやく ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ いよかん	
16(月)	○	ご飯 キャベツの中華スープ つくねの香味あんかけ 切り干し大根のピリ辛煮	鶏肉 豆腐 昆布 けずり節 ひじき ちくわ 牛乳	米 ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン 長ねぎ 切り干し大根	
17(火)	○	食パン ミルククリーム 金時豆のスープ 白身魚のフライ バーベキューソース オレンジ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 金時豆 鶏肉 ベーコン 昆布 けずり節 メルルーサ	パン でん粉 砂糖 バター アルファベットパスタ 油 小麦粉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん セロリ にんにく ピーマン パセリ オレンジ	
18(水)	○	とりごぼうごはん 味噌汁 いかのねぎ塩焼き 五目豆 いちご	鶏肉 油揚げ 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 いか 大豆 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 生姜 にんにく いちご	三年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。 これからは自分で食事を選ぶ機会も多くなると思います。 心身ともに大きく成長する大切な時期ですから、食べることを大切に、元気な体と心を作ってください。
23(月)	○	ご飯 食べるラー油 もずくと豆腐のスープ 鶏の香味ソースかけ ひじき煮	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 昆布 けずり節 ひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	
24(火)	○	醤油つけめん (中華麺・つけ汁) 煮卵豚チャーシュー 生揚げと野菜の味噌炒め オレンジ	鶏ガラ 豚ガラ けずり節 豚肉 うずら卵 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 でん粉	もやし たけのこ 長ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ オレンジ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります。* 材料は全てを表示していません。

月平均栄養価 エネルギー 854kcal たんぱく質 36.0g 脂質 29.1g