



# 3月予定献立表



《今月のめあて》

## いちねんかんのしよくじを ふりかえろう

令和元年度 3月

給食回数 15 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
2 月	マーボー豆腐どん えびとやさいのソテー さつまいもあまに	○	とうふ ぶたにく みそ えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも	ながねぎ たけのこにんじん ほしいたけ にんにくしょうが もやし キャベツ こまつな	☆3日ちらし寿司 ひな祭りをお祝いで、 ちらし寿司です。
3 火	ちらしずし ふのすましじる とりのからあげ いちご	○	こんぶ あぶらあげ たまご とりにくぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ こむぎこ かたくりこ	にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう かんぴょう いんげん だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにくいちご	 ☆4日仲よし班交流給食 1年生から6年生まで、 縦割り班で交流をしながら給食を食べます。
4 水	《仲よし班交流給食》 タコライス(サフランライス タコミート ポイルキャベツ) ポテトフライ	ミ	ぶたにく	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとうじゃがいも	たまねぎ にんにくカットマト レモン キャベツ みかんジュース	
5 木	わかめごはん みそしる さけのてりやきいりどり	○	わかめ なまあげ みそ さけ とりにくぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな えのき ごぼう れんこん にんじん たけのこ いんげん ほしいたけ	☆6日お別れバイキング給食 6年生は、卒業をお祝いしてランチルームで会食をします。メニューはお楽しみに。家庭科で学んだ栄養バランスを考えながら盛りつけます。
6 金	かわおとりパン てりやきチキン やさいスープ マカロニソテー スライスチーズ	○	とりにくぶたにく こんぶ とりがら ぶたガラ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	かわおとりパン さとう かたくりこ あぶら ツイストマカロニ	しょうが にんにくキャベツ にんじん こまつなたまねぎ	
9 月	ごはん とんじる さばのたつたあげ おんやさい みかん	○	ぶたにくとうふ みそ さば じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにやくさといも あぶら かたくりこ ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつなしょうが もやし いんげん はくさい みかん	
10 火	ツナのカレーピラフ ビーンズスープ ささみのパンコやき じゃがいもソテー	○	ツナ しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ささみ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら バター マヨネーズ ぼんこさとうじゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリにんにく いんげん	
11 水	むぎごはん ふりかけ みそしる あつやきたまご きりぼしだいこん	○	じゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ たまご とうふ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	
12 木	スパゲティーミートソース ベジタブルソテー チョコチップスコーン	○	ぶたにく だいたいず たまご ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン スキムミルク	スパゲティー あぶら さとう こむぎこ バター チョコレート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが セロリ カットマト キャベツ もやし コーン	
13 金	ハヤシライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく とりがら だいたいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ だいこん ブロッコリー マッシュルーム いちご	
16 月	むぎごはん のりのつくだに のっぺいじる ぶりのさいきょうやき やきぶたおんやさい	○	のり とりにく とうふ ぶり しろみそ やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう さといも こんにやく あぶら かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし こまつな	
17 火	セルフサンド(パン ポイルキャベツ レバーソーセージ) クリームチャウダー しろいんげんまめりんごあまに	○	レバーウィンナー とりがら ほたてかいはしら とりにく なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン さとう あぶら こむぎこ バター	キャベツ ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ りんご	☆19日台湾料理 ルーローファンとは台湾料理の一つです。野菜と豚肉の角煮を一緒に煮て、ご飯の上にかけて食べます。
18 水	けんちんうどん あつあげ豆腐のもの みたらしあげだんご	○	とりにく あぶらあげ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さといも さとう かたくりこ あぶら だまこもち	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ながねぎ こまつな だいこん	
19 木	ルーローファン ビーフスー やさいソテー	○	ぶたにく ずらのたまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフ あぶら	しょうが にんにく ながねぎ ほしいたけ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ こまつな もやし ホールコーン	☆23日6年生リクエスト 献立 カツカレーとアイスクリームは、6年生のリクエストメニューです。
23 月	カツカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング アイスクリーム	麦	ぶたにく とりがら アイスクリーム	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ぼんこ こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん もやし こまつな	

○…牛乳 ミ…ミカンジュース 麦…麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】  
エネルギー671.7kcal  
たんぱく質26.9g  
脂質23.5g

一緒に学んだクラスのお友達と過ごす最後の月です。いろいろな思い出を振り返りながら、一日一日を大切に過ごしましょう。また、この1年間の給食について、正しい食事の仕方や当番の仕事をきちんとできたかどうか振り返ってみましょう。

