



3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう!



令和2年度 3月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 月	あずきごはん かきたまじる きんめだいのおこうじやき あおなのごまあえ	○	あずき たまご とうふ かつおぶし こんぶ きんめだい あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめもちごめ ごま だんご さとう あぶら ごまあぶら	ほうれんそう かんぴょう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	6年生の卒業をお祝いして 第1週目は、6年生の卒業のお祝い「おめでとう」の気持ちを込めた食材や料理が登場します。 1日(月)小豆ごはん 3日(水)たいのちらし寿司 5日(金)6年生お楽しみ給食 お楽しみ給食では、6年生のみ通常献立の他に特別メニューも作ります。お楽しみに! リクエスト献立 6年生の思い出が詰まったリクエストメニューです。 5日(金)いちご 12日(金)ラーメン 数種の汁のスープです! 15日(月)南魚沼ご飯 そして、給食委員会が五小の皆さんにもリクエストのアンケートをとってくれました。 18日(木)抹茶きなこ揚げパン リクエストの第1位「あげパン」を献立に加えました。ありがとうございました! 22日(月)世界の給食 『シンガポールの料理』 ハイナンチーフアンは「シンガポールチキンライス」と言われ、鶏ガラ汁で炊いたご飯に甘辛ソースをかけたチキンをそえて食べます。 ラクサは、もとはスパイスのきいたクリーミーなスープの麺料理で、今回は汁物にしています。ホッケンミーは、エビ入りの焼きそばです。 今年度最後の給食 23日(火)カツカレーライス 子供たちが大好きな、ルーから手づくりのカレーライスです。給食の時間の思い出を振り返ってみましょう。
2 火	ことうむすびパン ぶたにくのブランケット チキンカチャトラ ナーブル	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく きんときまめ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー マッシュルーム ホールトマト にんにく パセリ オレンジ あかピーマン	
3 水	たいのちらしずし ゆばのすましじる ちくぜんに	○	こんぶ こうやどうふ あぶらあげ まだい かんぴょう かつおぶし とりにく 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 ごまあぶら	ゆかりこ かんぴょう にんじん ほししいたけ なのはな ごぼう こまつな ながねぎ たけのこ れんこん さやいんげん	
4 木	ちゅうかうまにどん (どんの・ごはん) わかめスープ にらまんじゅう	○	ぶたにく ずらたまご かまぼこ なまあげ とりがら わかめ だいず ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう だんご こめ こめつぶむぎ ごま ぎょうざのかわ あぶら	はくさいたまねぎ にんじん にら たけのこ きくらげ チンゲンさい あかピーマン ほししいたけ ながねぎ もやし キャベツしょうが	
5 金	ポロネーゼスパゲティ カラフルベジタブルスープ もちこフライドチキン いちご	○	ぶたにく だいず ベーコン みそ ハム とりがら とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ むらさきいも しらたまご だんご	たまねぎ にんにく にんにく ホールトマト パセリ キャベツ ホールコーン マッシュルーム セロリ ほうれんそう しょうが いちご	
8 月	きつねごはん どさんこじる ししゃものいそべフライ きよみオレンジ	○	あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら バター こむぎこ パン あぶら だんご	にんじん さやいんげん たまねぎ わけぎ もやし ホールコーン きよみオレンジ	
9 火	たこピラフ はるのかおりする やさいたっぷりミートローフ こふきいも	○	たこ ベーコン とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ オリーブあぶら あぶら パン じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ セロリ なのはな きピーマン ホールコーン グリンピースうど	
10 水	むぎごはん まめとんじる とりのゆずみそやき おんやさい	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら ごま さとう だんご	だいこん にんじん ながねぎ ゆず キャベツ こまつな もやし しょうが	
11 木	ミルクずまきパン ソーセージいりスープ やきカレー りんごのコンポート	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな セロリ たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン	
12 金	つけしょうゆラーメン(ラーメンスープ ・ちゅうかめん・チャーシュー ・にたまご) あつあげのみぞれあん	○	とりがら にぼし こんぶ ぶたにく ずらたまご なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら だんご	ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にんじん だいこん こねぎ	
15 月	みなみうぬまごはん すましじる さばのこうみそやき ねぎしおきんびら	○	かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おふ さとう ごまあぶら ごま だんご あぶら こんにやく	かんぴょう にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ ごぼう れんこん	
16 火	ごまたんらんどん はるきやべつとツナのソテー もちもちチーズパン いちご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ツナ ぎゅうにゅう とりにゅう チーズ	うどん さとう あぶら ごまあぶら ごまねりごま しらたまご こむぎこ	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな いちご	
17 水	うめおかかごはん みそしる ちくさやき にくじゃがに ヨーグルト	ヨ	こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ たまご とりにく ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ ごま さとう あぶら だんご じゃがいも しらたき	かんぴょう しょうが うめ きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	
18 木	まっちゃきなこあげパン スコッチブロス チリビーンズ きよみオレンジ	○	きなことりにく とりがら きんときまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう おしむぎ じゃがいも こむぎこ	あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース きよみオレンジ	
19 金	マーボーどうふどん (マーボーどうふ・ごはん) もずくのスープ あおなとこんにやくのソテー	○	とうふ ぶたにく だいず みそ もずく とりにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう だんご こめ こめつぶむぎ こんにやく ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら もやし チンゲンさい こまつな	
22 月	ハイナンチーフアン (チキン・ライス・ミニトマト) ラクサふうスープ ホッケンミー	○	とりがら とりにく なまあげ みそ とうにゅう えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ だんご ごまあぶら さとう ごま あぶら ねりごま むしちゅうかそば	しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ ミニトマト わけぎ だいず もやし あかピーマン にんじん もやし チンゲンさい	
23 火	カツカレーライス(カレー・ごはん ・ひとくちカツ) ビーンズいりポイルやさい オニオンドレッシング ヨーグルトシャーベット むぎぢゃ	麦	ぶたにく とりがら きんときまめ フロースンヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう パン こんにやく だんご	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン むらさきキャベツ	

○・・・牛乳/ヨ・・・ヨーグルト/麦・・・麦茶 平均栄養価 中学年 エネルギー 647kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 21.9g 献立は都合により変更される事もあります。

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

「知力」と「体力」の基本となるものが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ので、「食べること」を大切に充実した毎日を送ってください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてくださいね。

給食の時間を楽しく過ごすことができましたか

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

※裏面には「給食 & 食育おたより」があります