

3月予定献立表

令和2年度

今月のめあて

たのしいきゅうしょくにしよう

給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	月	あわごはん だいこんのスープ さばのこうみやき いりどり	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとも こんにやく さとう	だいこん にんじん こまつな えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	3日(水) ひなまつり献立 桃の節句を、ちらし寿司でお 祝います。 
2	火	スパゲティペスカトーレ チーズポテト ぼんかん	○	いか えび たこ チーズ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ ぼんかん	卒業をお祝いして 6年生のお弁当給食 
3	水	まぜまぜちらしずし すましじる まつかぜやき いちご	ヨ	こうやどうふ かつおぶし こんぶ もずく とりにく どうふ ひじき みそ ヨーグルト	こめ さとう ごま でんぶん パンこ ごまあぶら あぶら	かんびょう にんじん れんこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ さやいんげん えのきたけ たまねぎ いちご	
4	木	ごはん みそしる あつやきたまご こうやどうふのもの	○	うちまめ とりにく みそ かつおぶし こんぶ たまご どうふ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん	えのきたけ だいこん こまつな きりぼしだいこん にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ グリーンピース	
5	金	ツナライス ぶたにくのにこみロベールふう コンソメふうスープ	○	ツナ ベーコン ぶたにく レバーソーセージ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ながねぎ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ しめじ にんにく ホールトマト にんじん キャベツ セロリ	5日(金)井之頭小・関前南小 12日(金)大野田小
8	月	ごはん みだくさんじる ししゃものあまからあげ しのだに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん かんびょう ながねぎ だいこん ごぼう しょうが たまねぎ こまつな ほししいたけ	通常メニューとは異なりますの で、アレルギー等で使用食材 をお知りになりたい方は、北町 調理場栄養士までご連絡くだ さい。
9	火	ジャージャーめん じゃこいりいとこんソテー ぼんかん	○	ぶたにく だいたず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな ぼんかん	10日(水)手づくりりんごジャム 生のりんごを使い調理場で手 作りのりんごジャムを作りま す。 
10	水	はいがコッペパン てづくりりんごジャム まめとおしむぎのスープ チキンカツソースかけ	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	りんご レモン たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく	
11	木	ポークビーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	だいたず ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ はくさい もやし ホールコーン こまつな いちご	18日(木) うどと油揚げの煮物 武蔵野市特産のうどを油揚げ と煮物にします。春の野菜を 味わってください。
12	金	とりそぼろチャーハン ビーフンスープ いかとえびのチリソース	○	とりにく とりがら いか レバーソーセージ えび ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ビーフン でんぶん あぶら	ホールコーン にんじん ながねぎ たくあん キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	
15	月	あわごはん のっぺいじる わふうおろしハンバーグ ひじきに	○	どうふ とりにく こんぶ かつおぶし ぶたにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こんにやく でんぶん パンこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが ホールコーン	
16	火	ごもくあんかけやきそば だいがくいも	○	ぶたにく うずらたまご いか とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら ごま	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが	22日(月)鯛めし 卒業をお祝いして調理場で鯛 めしを作ります。 
17	水	セルフサンド (コッペパン・ソーセージカレーソースかけ) コーンチャウダー ポップビーンズ	○	レバーソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム だいたず とりがら あおのり	パン あぶら さとう でんぶん バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン クリームコーン	
18	木	ごはん みそしる さわらのてりやき うどとあぶらあげのもの	○	なまあげ みそ こんぶ かつおぶし さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら	きりぼしだいこん ながねぎ うど はくさい こまつな	6年生 リクエストメニュー
19	金	ビビンバ(ごはん・にん・ナムル) たまごとコーンのスープ	○	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ながねぎ にんにく しょうが だいたずもやし ほうれんそう にんじん クリームコーン たまねぎ えのきたけ こまつな	
22	月	たいめし すましじる とりのおろしねぎソースかけ きんぴらに	○	まだい たいのあら こんぶ どうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おふ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま	こまつな かんびょう ながねぎ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん	★2日 チーズポテト ★9日 ジャーチャー麺 ★11日 ポイル野菜 ★16日 大学いも ★23日 フローズンヨーグルト ★23日 チキンカレーライス
23	火	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	麦	とりにく だいたず フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく しょうが りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな	もう一度食べたい給食を6年生に リクエストしてもらいました。

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちゃ 都合により材料を変更することがあります。

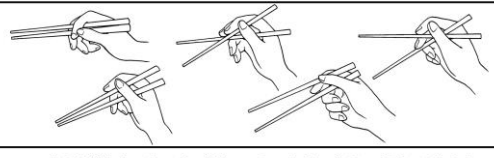
6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

小学校生活の6年間で体も心も大きく成長しましたね。そして、これから始まる中学校生活に夢ふくらんでいることでしょう。その夢をかなえるための「知力」と「体力」の基礎をつくるのは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ます。「食べること」を大切に生活してください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください！

月平均栄養価	エネルギー 659kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 23.3g
--------	---------------	-------------	----------



こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

