

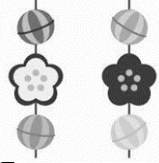


3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう

はいぜんだい、はくいなどをきれいにしてつぎのクラスにわたしましょう



令和2年度 3月

給食回数

17 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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)	
1	月	ジャージャーめん がんとたまこんにやくのもの ワンタンいりおんサラダ	○	ぶたにくみそ かつおぶし がんともぎぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん こんにやく ワンタンのかわ ごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ はくさい チンゲンさい	ジャージャー麺は、照りが出るまで炒めた練り味噌が味の決め手です。
2	火	むぎごはん いたわかめみそする あげぶたとうやどうふのあまからだれ おんやさい デコボン	○	わかめ あぶらあげ みそ にほし ぶたにく とうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ さやいんげん キャベツ もやしにんじん こまつな デコボン	板わかめは、島根県の海でとれた天然のわかめを使っています。
3	水	ひなずし すましじる さわらのゆずふうみやき うとさつまあげのいためもの いちご	ヨ	とりにく とうふ わかめ かつおぶし さわら ぶたにく さつまあげ みそ ヨーグルト	こめ ていアミロース米 さとう あぶら おふ こんにやく	にんじん しょうが ほうれんそう ながねぎ たけのこ ゆずうど キャベツ チンゲンさい いちご	ひな祭りにちなんで、華やかならし寿司の献立です。武蔵野市の特産うどが付け合わせです。
4	木	ぱっくりドッグ たまごとコーンのスープ えびのビーフソテー	○	ウインナー たまご とりにく とりがら えびぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん ビーフ ごまあぶら	キャベツ クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし こまつな	あらびきのソーセージをコッペパンにはさんで、オープンで焼きます。
5	金	ぶたバラチャーハン ちゅうかスープ いかのしちみやき やさいソテー	○	ぶたにく ハム とりがら いか こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ ほしいたけ ホールコーン ながねぎ はくさい もやし にんじん こまつな キャベツ	豚肉のビタミンB1は、疲れをとってくれるので、元気が出るパワーアップメニューです！
8	月	にこみうどん チーズいりむぎはるまき かんびょうのかおりいため ネーブル	○	ぶたにくみそ かつおぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら はるまきのかわ おしむぎ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく ごまあぶら ごま	はくさい にんじん ながねぎ いら にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ オレンジ かんびょう チンゲンさい	麦春巻きは、境南小の伝統のメニューです。麦のプチプチとした食感と、チーズのコクがおいしいさのヒミツです。
9	火	えびとやさいのピラフ ABCスープ ガーリックチキン さんしよくに 6年生は卒業お祝い給食 鶏もも焼き いちごのクラフティ	○	えび ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ オリーブあぶら あぶら パスタアルファベット じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん あかピーマン パセリ キャベツ こまつな セロリ ホールトマト にんにく ホールコーン	6年生卒業お祝い給食 卒業をお祝いで、6年生だけの特別メニュー。ガーリックチキンの代わりに骨付きの「鶏もも焼き」、デザートには「いちごのクラフティ」が出ます。お楽しみに！
10	水	セルフてりやきチーズバーガー (パン・てりやきチキン・チーズ) ポトフ こまつなソテー	○	とりにく チーズ ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ にんにく セロリ さやいんげん こまつな もやし しめじ	
11	木	げんまいいりごはん こんさいたつぷりスープ ヒレカツフライ じゃこのおんやさい いちご	○	かつおぶし にほし ぶたにく ちりめんじゃこぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし チンゲンさい いちご	やわらかい豚のヒレ肉をつかったとんかつです。
12	金	ハヤシライス ちゅうかおんサラダ きよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな きよみオレンジ	時間をかけて作る手作りのブラウンルーがおいしい、大人気メニューです。
15	月	スパゲティミートソース コーンとキャベツのソテー キャロットケーキ	○	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールコーン キャベツ もやし こまつな レモン	キャロットケーキは、すりおろしたにんじんが入ったケーキです。にんじんが苦手な子でも食べられます。
16	火	なのはなごはん きのこじる とりのからあげ ひじきとツナのソテー	ヨ	こんぶ とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく ツナ ひじき ヨーグルト	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんじん ホールコーン なのはな えのきたけ しめじ はくさい だいこん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	市内の農家さんから、菜の花が届く予定です。春の訪れを感じてください。
17	水	ハニートースト ビーンズシチュー やさしいのソテー デコボン	○	ぶたにく とりがら だいた なまクリーム いか ぎゅうにゅう	パン はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ もやし こまつな にんにく デコボン	大豆の入ったトマトシチューです。ゆっくりコトコト煮こんで、トマトのコクを引き出します。
18	木	うめわかごはん けんちんじる ししやものあまからあげ あつあげどうふのもの	○	わかめ しらすぼし ぶたにく とうふ かつおぶし ししやも なまあげぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	うめほし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが ほしいたけ たけのこ	ししやもを唐揚げにして、甘いタレをかけます。さっぱりとした梅とわかめのご飯にぴったりです。
19	金	ビビンバ キムチチゲスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ とりにく とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま	だいずもやし だいこん ほうれんそう にんじん にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい いら ながねぎ きよみオレンジ	「ビビンバと一緒にキムチが食べたい！」という子どもたちの意見をもとに、献立を立てました。
22	月	せきはん すましじる めかじきのあげほのやき ちくぜんにいちご	○	ささげ とりにく はんぺん わかめ とうふ かつおぶし めかじき ぎゅうにゅう チーズ ちくわ	こめ もちごめ ごま マヨネーズ あぶら さとう	こまつな ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほしいたけ いちご	今年度の給食もあとわずか。お赤飯で卒業と進級を祝います。
23	火	たまねぎカレーライス エビフライ おんサラダ フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりがら えび かまぼこ フローズンヨーグルト	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	最後の給食は、一番人気のたまねぎカレー。思い出に残る給食時間となってくれたらうれしいです。

牛乳欄 ○→牛乳 ヨ→ヨーグルト 麦→むぎちや

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

★今月の栄養価★ エネルギー-661kcal たんぱく質27.6g 脂質 22.6g