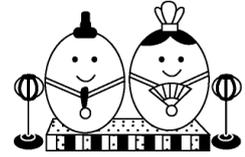




3月予定献立表



家庭数

《3学期のめあて》

なんでもたべて、じょうぶなからだをつくらう！

令和2年度 3月

給食回数

17回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

日曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとどめる(みどり)		
1月	わふうスパゲティ トマトスープ はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにくベーコン とりにくとりがら たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎ さとう あまなつとう	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく ホールトマト セロリ あしたば	3日(水) ひな祭りこんだて ちらしずしで桃の節句をお祝いします。しらたまあずきのデザートも付きます。	
2火	フレンチトースト ニョッキスープ チリコンカン	○	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク とりにくとりがら きんときまめ ぶたにく	パン さとう バター ちみつ じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく マッシュルーム さやいんげん ホールトマト		
3水	たきこみちらしずし ちくわとこうやどうふのあげに おんやさいしらたまあずき バックむぎちや		こんぶ あぶらあげ かつおぶし こうやどうふ ちくわ やきぶた とうふ あずき	こめ あぶら さとう でんぶん ごま しらたまご	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん こまつな キャベツ		
4木	ごはん のりのつくだに やきメンチかつ こんさいに	○	のり ぶたにく ひじき スキムミルク とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう パンこ ちみつ こんにやく さといも	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう れんこん ほししいたけ こまつな		
5金	にんにくライス コーンチャウダー ししゃものカレーパンこやき	○	レバーソーセージ ぎゅうにゅう とりがら ししゃも	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎ マヨネーズ パンこ	にんにく にんじん パセリ クリームコーン たまねぎ こまつな セロリ	10日(水) かわりはるまき スティック状のめかじきと、短冊チーズ、さやいんげんを春巻きの皮で包んで揚げます。本宿小の人気メニューです。	
8月	くろごとうパン ポトフ ヘルシーグラタン	○	ぶたにくとりがら かつおぶし こんぶ ひじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン じゃがいも あぶら ちみつ バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロ にんにく さやいんげん きりほしだいこん ほししいたけ ホールコーン		
9火	ハヤシライス やさいいため	○	ぶたにくとりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎ バター ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュレ キャベツ もやし なのはな ホールコーン		
10水	タンタンとうにゅうつけめん かわりはるまき	○	ぶたにく だいたい みそ とうにゅう とりがら こんぶ チーズ めかじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう ごまあぶら ごま ねりごま はるまきのかわ こむぎ あぶら	もやし にんじん なら ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん	12日(金) うど入り五目きんぴら 武蔵野市で育った特産物のうどをきんぴらにします。地元の春の野菜をお楽しみに。	
11木	にんじんピラフ わかめスープ ガーリックチキン やさいいため りんごジュース		わかめ とりにくとりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ もやし ホールコーン にんにく さやいんげん りんごジュース		
12金	おやこどん うどいりごもくきんぴら オレンジ	○	とりにくたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな うど ごぼう れんこん にんじん さやいんげん きよみオレンジ		
15月	しよくパン フルーツクリーム ABCスープ きりほしだいこんのあつやきたまご	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにくとりがら たまご とりにく かつおぶし	パン でんぶん さとう バスタアルファベット あぶら	ミックスフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース きりほしだいこん ながねぎ		
16火	たきこみおこわ スァンラータン いかのユーリンソースがけ	○	あぶらあげ ぶたにくとりがら いか ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ながねぎ はくさい チンゲンさい しょうが	6年生 リクエストメニュー 今月も6年生がリクエストしたメニューが登場します。 1日(月) 明日葉パンケーキ 3日(水) 白玉あずき 9日(火) ハヤシライス	
17水	スパゲッティーミートソース やさしいソテー ベイクドチーズケーキ	○	ぶたにくベーコン クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ちみつ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトビュレ ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン こまつな		
18木	ごはん きりほしだいこんのふりかけ さばのねぎソースがけ ひじきとだいたいのもの	○	ぶたにく さば ひじき だいたい さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ねりごま さとう でんぶん ごま	きりほしだいこん ながねぎ にんじん こまつな		
19金	ルーローハン(ごはん・ぐ・やさい) ちゅうかコンスープ	○	ぶたにくうずらたまご とりにくたまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ こまつな クリームコーン にんじん チンゲンさい	たくさん食べてね！	
22月	びやんびやんめん やさいソテー じゃがいもとこうやどうふのあげに	○	ぶたにく かつおぶし かまぼこ こうやどうふ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	もやし チンゲンさい ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ あかビーマン こまつな	★月平均栄養価★ エネルギー 658kcal タンパク質 25.6g 脂質 23.1g	
23火	たまねぎカレーライス たくあんおんサラダ フローズンヨーグルト	○	ぶたにくとりがら フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎ バター ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが たくあん キャベツ もやし こまつな		

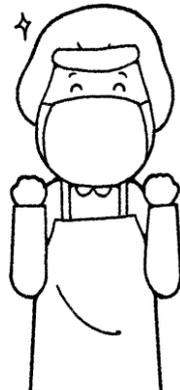
※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

1年間の 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考へて、改善していきます。

- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



給食の調理動画を公開しました！

本宿小学校給食室での
普段の調理風景を本宿小学校の
ホームページに公開しました。
URL
QRコード