

3月 予定献立表

2021年

給食回数 17回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他	
1(月)	○	あわご飯 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 春雨ソテー	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 卵 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま油 油 春雨	しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 もやし	3日(水) <u>まぜまぜちらし寿司</u>	
2(火)	○	柏折パン コーンスープ 鶏の甘辛焼き スライスチーズ ポイル野菜 和風ドレッシング	卵 かつお節 昆布 鶏肉 チーズ 大豆 牛乳	パン じゃが芋 でん粉 砂糖 油 こんにやく ドレッシング	クリームコーン ホールコーン 小松菜 生姜 キャベツ もやし にんじん	給食では、3月3日のひな祭りを酢飯に具を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝いします。家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願う習慣があります。	
3(水)	○	まぜまぜちらし寿司(ご飯・ちらし具) 清汁 いかの七味焼き いちご	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節 昆布 湯葉 いか 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま油	かんぴょう にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 長ねぎ いちご		
4(木)	○	サーモンのクリームスパゲッティ 野菜ソテー	鮭 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ ビーマン もやし にんにく		
5(金)	○	豚のみそ焼き丼(きびご飯・ 豚のみそ焼き・ポイルキャベツ) 野菜スープ 野菜のピリ辛炒め	豚肉 味噌 白いんげん豆 レバーソーセージ かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 きび 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく たけのこ もやし		
8(月)	○	小豆ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 炒り鶏	小豆 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鰯 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 こんにやく	大根 小松菜 柚子 にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ		10日(水)吉田うどん
9(火)	○	柏折パン 白身魚入りマカロニグラタン ミネストローネスープ コーン入り野菜ソテー	鶏肉 ベーコン メルルーサ 牛乳 チーズ 白いんげん豆 ぼたて 鶏ガラ ハム	パン マカロニ バター 小麦粉 油 パスタアルファベット	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン セロリ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ ホールトマト トマトジュース 小松菜		吉田うどんは、山梨県富士吉田市やその地方で食べられている郷土料理です。茹でたキャベツと、甘辛く煮た肉をうどんに載せて食べます。
10(水)	○	吉田うどん (うどん・かけ汁・茹野菜・豚肉) 金時豆煮	かつお節 豚肉 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 油	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんじん		
11(木)	○	カレーライス ヒレカツ ポイル野菜 中華ドレッシング	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 パン粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし		
12(金)	○	きのこおこわ のっぺい汁 生揚げ焼きの肉味噌あんかけ キャベツとコーンの塩麴ソテー	昆布 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節 生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにやく 油 でん粉 ごま油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ ホールコーン	15日(月)うどのきんぴら	
15(月)	○	きびご飯 味噌汁 鯖のから揚げねぎソース うどのきんぴら	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鰯 牛乳	米 きび 里芋 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	小松菜 生姜 長ねぎ ごぼう うど にんじん	『うどん』は武蔵野市の特産品です！2月終わりから5月にかけてがおいしくいただけます。スツとした、さわやかな香りがする野菜です。	
16(火)	○	ロコモコ丼 (麦ご飯・ハンバーグ・ ソース・ポイルキャベツ) ABCスープ いちご	豚肉 大豆 チーズ 白いんげん豆 ベーコン かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 パン粉 油 パスタアルファベット	玉ねぎ にんじん ホールトマト レモン キャベツ セロリ にんにく いちご		
17(水)	○	ジャージャー麺 中華炒め りんご	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 ハム 牛乳	蒸し中華そば ごま油 油 砂糖 でん粉 ラー油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ きくらげ 大根 小松菜 もやし りんご		リクエスト給食のアンケート結果から、 17日(水)ジャージャー麺が登場します。
18(木)	○	ガーリックコッペ ポトフ チリコンカン	レバーソーセージ 鶏ガラ 金時豆 豚肉 牛乳	パン オリーブ油 じゃが芋 油 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 セロリ マッシュルーム ホールトマト		ジャージャー麺は、二中からリクエストされた人気メニューです。提供当日までお楽しみに！
22(月)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこいり野菜ソテー デコボン	生揚げ 味噌 昆布 かつお節 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ごま 油 でん粉	切り干し大根 小松菜 生姜 キャベツ もやし にんじん たら デコボン		
23(火)	○	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 春雨スープ りんご	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 豆腐 えび 昆布 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油	セロリ 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 りんご		
24(水)	麦	ハヤシライス ポイル野菜 和風ドレッシング フローズンヨーグルト	豚肉 大豆 フローズンヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 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 小松菜 もやし		

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります。* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 812kcal たんぱく質 34.3g 脂質 25.4g