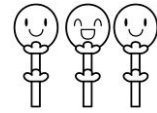


# 3月予定献立表

《今月のめあて》

## いちねんかんのしょくじを ふりかえろう



令和3年 3月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 月	あわごはん とんじる ほきのフライソース なまあげとだいのそぼろに	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ほき なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こまあぶら さとう でんぷん	にんじん ながねぎ ごぼうしょうが だいこん たまねぎ こまつな	<p>☆3日ひな祭り献立 桃の節句、ひな祭りをお祝いで、ちらし寿司にしました。</p>  <p>☆9日ガパオライス タイ料理の一つです。鶏ひき肉と野菜をいため、オイスターソースなどで調味をし、仕上げにバジルを加えます。ご飯に、ガパオの具・炒り卵をのせて完成です。</p> <p>☆12日お別れお楽しみ給食 卒業をお祝いで、6年生に特別メニューを作ります。メニューの内容はお楽しみに！</p>  <p>☆23日チキンカツカレー 今年度最後の給食は、6年生からのリクエストメニューです。</p>
2 火	やきピロシキ ポルシチ やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ビーツ だいこん にんにく トマトピューレ もやし こまつな ホールコーン	
3 水	☆【ひなまつりこんだて】 ちらしずし すましじる とりのからあげ	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし たまご とりにくぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ こむぎこ でんぷん	にんじん ほしいいたけ ごぼう さやいんげん れんこん はくさい ながねぎ こまつな しょうが にんにくだいこん	
4 木	タコライス ポイルキャベツ ポテトフライ りんご	○	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく ホールマト レモン キャベツ りんご	
5 金	コーンライスホワイトソースかけ ポイルやさしい わふうドレッシング	○	とりにくぎゅうにゅう なまクリーム だいたず	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター こんにやく ドレッシング	ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ だいこん こまつなうど	
8 月	むぎごはん ふりかけ みそしる あつやきたまご きりぼしだいこんに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ たまご とうふ とりにく あぶらあげ	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん グリンピース ほしいいたけ	
9 火	☆ガパオライス はるさめのソテー りんご	○	だいたず とりにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく バジル なら もやし しょうが りんご	
10 水	スパゲティミートソース ベジタブルソテー チョコチップスコーン	○	ぶたにく だいたず たまご ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター ココア チョコチップ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが セロリ トマトピューレ ホールマト キャベツ こまつな もやし	
11 木	マーボーどうふどん ちゅうかソテー	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいいたけ にんにくしょうが キャベツ たまねぎ こまつな	
12 金	かしわパン てりやきチキン やさしいスープ マカロニソテー スライスチーズ	○	とりにく ぶたにく とりがら こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぷん マカロニ	しょうが にんにくキャベツ にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	
15 月	ぶたキムチどん ナムル	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら ながねぎ にんにくしょうが だいたずもやし もやし こまつな	
16 火	けんちんうどん あげボールカレーに まっちゃんパンケーキ	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう とうにゅう たまご あげボール	うどん さとも こんにやく あぶら こむぎこ さとう バター あまなつとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ たまねぎ こまつな しょうが	
17 水	けいはん ねぎしおきんびら	○	とりにく とりがら かつおぶし たまご ぶたにくぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	たくあん にんじん こまつな ほしいいたけ こねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	
18 木	あわごはん みそしる まめつこつくね ひじきに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし とりにく あおだいたず ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちあわ マヨネーズ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ にんじん ホールコーン こまつな	
19 金	ピビンバ チャブチェ	○	ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	にんにくしょうが だいたず もやし こまつな にんじん たまねぎ なら ほしいいたけ	
22 月	ピザパン ポトフ ツナとやさしいソテー	○	チーズ ベーコン しるいんげん まめ とりにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく もやし こまつな	
23 火	☆チキン カツカレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フロズンヨーグルト	麦	とりにく とりがら だいたず ローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん だいたずもやし こまつな	

○・・・牛乳

麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

### 【今月の平均栄養価】

エネルギー642kcal

たんぱく質26.9g

脂質21.5g

3月になりました。少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきています。昨年は、コロナのため給食が6月に始まりました。最初は、配膳もなれなかった一年生も、今では本当に頼もしくなりました。

6年生にとっては、小学校最後の給食ですね。しっかり食べて来年度に向けてさらに成長していったほしいと思います。

