



# 3月予定献立表



《今月のめあて》 **なんでもたべて しょうぶなからだをつくろう**

令和3年度 3月

給食回数 16 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの (材料)			作り方・その他
			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 火	テリライス ポイルやさいちゅうかドレッシング デコボン	○	ぶたにく レバーソーセージ きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう バター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし こまつな デコボン	3日 ひなまつり 桃の節句を、ちらし寿司でお祝います。
2 水	カレーうどん ひじきのあまからいため サーターアンダーギー	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ひじき きなこ おから ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶん あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ さやいんげん しょうが	
3 木	まぜまぜらしすし(すめし ぐ) すましじる まつかぜやき いちご	○	こうやどうふ かつおぶし こんぶ もずく とりにくとうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう おふ でんぶん パンこ ごまあぶら ごま あぶら	かんぴょう にんじん ほしいいたけ れんこん ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ いちご	6年生へ卒業をお祝いして特別献立でお出します。 ★4日 一小 四小 ★11日 二小 井之頭小 ★18日 大野田小
4 金	とりそぼろチャーハン ビーフンスープ いかとえびのテリソース	○	とりにく レバーソーセージ とりがら いか えび ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ビーフン あぶら でんぶん	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	 心にとる給食は、
7 月	ごまごはん けんちんじる むさしのやさいとりさんのであい きよみオレンジ	○	こんぶ ぶたにく とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにやく ごまあぶら こむぎこ あぶら さといも さとう	にんじん ながねぎ ごぼう しょうが にんにく こまつな だいこん オレンジ	6年生リクエストメニュー
8 火	ビビンバ(むぎごはん ごまいりにく そぼろ ポイルやさいち みそだれ) かきたまじる	○	ぶたにく みそ たまご とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ えのきたけ	6年生リクエストメニュー
9 水	かしわおれパン しろいんげんまめとベーコンのスープ てりやきハンバーグ ポテトソテー	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも オリブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールコーン パセリ	3日(木) いちご 7日(月) 武蔵野野菜と とりさんのであい 16日(水) ガーリックパン 23日(水) カツカレーライス ポイル野菜
10 木	ごはん みそしる さけのフライ ちゅうのうソース ごもくまめ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	はくさい えのきたけ こまつな ごぼう たけのこ にんじん	17日 たいめし 卒業・進級を鯛めしでお祝います。鯛のあらでとっただし汁でご飯を炊き、素焼きした鯛を混ぜて炊き上げます。
11 金	ジャコイリチャーハン ちゅうかスープ ぶたにくのしょうがやき	○	ちりめんじゃこ とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな えのきたけ たまねぎ しょうが	
14 月	きびごはん だいこんのスープ さばのたつたあげ にくじゃが いちご	○	とりにく かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほしいいたけ グリンピース いちご	★是非、ご視聴ください。★ 調理動画・食育紙芝居など学校給食情報を発信しています！
15 火	スパゲッティミートソース ホットサラダ チューブマヨネーズ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト ホールコーン さやいんげん	
16 水	ガーリックパン ホワイトシチュー やさいとソーセージのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ	パン オリブあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
17 木	たいめし すましじる とりのおろしネギソース かけ さつまあげのいために	○	まだい たいのあら とうふ こんぶ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま	にんじん こまつな かんぴょう ながねぎ だいこん ごぼう さやいんげん しょうが	
18 金	コーンピラフ ABCスープ とりにくのトマトにこみ	○	ハム ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタアルファベット さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム ホールトマト	
22 火	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしだいこんのもの	○	わかめ とうふ みそ こんぶ かつおぶし たまご とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん グリンピース	
23 水	カツカレーライス ポイルやさいち わふうドレッシング アイスクリーム	麦	レバーソーセージ ぶたにく アイスクリーム	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パン ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー

631kcal

たんぱく質

28.0g

脂質

23.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。