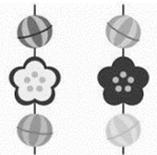




3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう。一年間のはんせいをしよう。



令和3年度 3月

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	火	ごはん いわのりのみそしる あげぶたとこうやどうふのあまからだれ おんやさい		いわのり あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん もやし にんじん	岩のりは、鳥根県で海で手摘 みされた天然の岩のりを使っ ています。
2	水	ぱっくりドッグ ホワイトシチュー やさいのソテー	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら いか	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし こまつな にんにく	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。
3	木	ひなずし そうめんのすましじる ひじきのいりに いちご		とりにく わかめ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ ぶたにく	こめ ていアミロース米 さとう あぶら そうめん ふ	にんじん しょうが ほうれんそう こまつな ながねぎ たけのこ いちご	今日は「ひな祭り」です。 桃の節句をお祝いで、とりそ ぼろ入りのちらし寿司「ひな寿 司」の登場です。
4	金	ごもくチャーハン ささみのスープ ジャンボぎょうざ	○	やきぶた えび とりにく にほし ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん こまつな はくさい にら にんにく	ジャンボぎょうざは、特注の15 cmの大きな皮を使った揚げ ぎょうざです。
7	月	スパゲティミートソース コーンとキャベツのソテー じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも 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 ホールトマト ホールコーン キャベツ もやし こまつな	給食のミートソースは、肉より 野菜の方が多のですが、野 菜をじっくり炒めて甘味を出 すのがおいしさの秘密です。
8	火	げんまいいりごはん こんさいたっぷりスープ チキンカツ じゃこのおんやさい	○	かつおぶし にほし とりにく 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 ごぼう たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ	大根、にんじん、じゃが芋、ご ぼうなど、市内産の根菜がたっ ぷり入ったスープです。
9	水	フレンチトースト ポトフ こまつなソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とりにく	パン さとう バター じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	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 こまつな もやし しめじ	
10	木	えびとやさいのピラフ ABCスープ ガーリックチキン さんしょくに	○	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 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 ホールコーン パセリ キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース にんにく ほうれんそう	10日 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「ブラウ ニー」が出ます。お楽しみに！
11	金	けいはん(ごはん・スープ) ししゃものいそべあげ きよみオレンジ	○	とりにく とりがら たまご こんぶ ししゃも あおりの ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら こむぎこ	ほしいたけ こまつな ながねぎ しょうが きよみオレンジ	鶏飯は、人気献立ランキン グからは外れましたが、6年生か らのリクエストがとても多かつ たメニューです。
14	月	にこみうどん チーズいりむぎはるまき かんぴょうのかおりいため	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん はるまきのかわ おしむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが かんぴょう にんにく	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、粉チーズのコクが おいしさのヒミツです。
15	火	わかめごはん かきたまじる つくねやき にびたし	○	わかめ たまご とうふ かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん ごまあぶら パンこ さとう ごま あぶら	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ もやし	鶏つくねには、味噌とたっぷ りのごまを入れてコクと香ばし さを出します。
16	水	くろざとうパン しろいんげんまめとベーコンの スープ ラザニア きよみオレンジ	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン あぶら バター こむぎこ パスタファルファレ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト きよみオレンジ	ラザニアは、ホワイトソースと ミートソースが2層になってい ます。リボン型のパスタを使 います。
17	木	なのはなごはん みそしる ユーリンチー ひじきとツナのソテー		こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ にほし とりにく ツな ひじき	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ホールコーン なのはな だいこん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ にんじん	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。
18	金	【70周年記念 人気給食献立】 しんきょうなんカレーライス うどいりポイルやさい ドレッシング ☆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 げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ マーマレード ラーゆ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ セロリ しょうが にんにく ゆず キャベツ うど こまつな	「新境南カレーライス」は、6-3 の児童がレシピを考えてくれた メニューです。長ねぎ、ラー油 、マーマレードジャムなどが入 ります。
22	火	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 とりがら かつおぶし がんとどき 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 チンゲンサイ	☆70周年記念☆ ☆人気給食アンケート☆ デザート部門 第1位 「フローズンヨーグルト」でした
23	水	せきはん すましじる さけのあげほのやき ちくぜんに いちご		あずき わかめ とうふ かつおぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちくわ	こめ もちごめ ごま ふ マヨネーズ あぶら さとう	はくさい 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 こまつな いちご	今年度最後の給食です。 お赤飯で卒業と進級を祝いま す。

牛乳らん ○●牛乳

※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 591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.4g

食べ残しが少なくなるように様々な取り組みを考えたり、給食から出るゴミの問題について話し合ったりと給食を食べるだけでなく、この一年間で給食を通していろいろなことを学んでいる姿が見られました。境南小の給食をみんなが大切に考えてくれていることが伝わり、給食を作る励みになりました。ありがとうございます。六年生にとっては、小学校最後の給食ですね。料理は必ず誰かが誰かを想って作られています。卒業しても、感謝の気持ちを込めて、食べることを大切にしてほしいと思います。

