



3月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃのきもちでたべよう

家庭数

令和3年度3月 給食回数 16回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日	曜	こんだて	牛乳等	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)	体の調子をととのえる(みどり)		
1	火	ごはん みそしる さわらのしおこうじやき ひじきに	○	なまあげ みそ かつおぶし さわら ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	3日(木) ひなまつりこんだて ちらしずしで桃の節句 をお祝いします。 紅こうじを使用した桃 色のちらたまあずきの デザートも付きます。	
2	水	びゃんびゃんめん あおのりビーンズ こんにやくみそに	○	ぶたにく かつおぶし だいたず あおのり みそ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	もやし チンゲンサイ ほしいいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな		
3	木	たきこみちらしずし とりのてんぷらまっちゃじお おんやさいしらたまあずき	麦	こんぶ あぶらあげ とりにく たまご やきぶた かつおぶし とうふ あずき	こめ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ こめこ	にんじん ほしいいたけ ごぼう れんこん さやいんげん こまつな キャベツ		
4	金	やさいたっぷりキムチどん すまじるる さんしょくに	○	とりにく かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん おふ じゃがいも バター	きりぼしだいこん しょうが にら にんじん はくさいキムチ しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ はくさい ホールコーン		
7	月	ぶっかけおきなわそば さつまいものころころあげ やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら かつおぶし かまぼこ きわかめ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし こまつな あかピーマン		
8	火	わかめごはん みそしる あつやきたまご うどとさつまあげのきんぴら	ヨ	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし たまご ぶたにく ひじき さつまあげ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	はくさい こまつな ながねぎ ごぼう にんじん うど キャベツ チンゲンサイ	8日(火) うどとさつまあげの 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。	
9	水	いためうどん わかめスープ こんにやくにくみそに プリン	○	ぶたにく ちくわ わかめ とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	うどん ごまあぶら こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく ながねぎ さやいんげん		
10	木	トマトコーンライス コンソメスープ ガーリックチキン やさいソテー	ミ	ベーコン とりがら とりにく かまぼこ	こめ あぶら	たまねぎ ホールコーン にんにく パセリ キャベツ にんじん あかピーマン こまつな みかんジュース	14日(月) ナン/キーマカレー キーマカレーは玉ねぎ とクミンパウダーを一 緒に40分炒め、さらに 具を煮込む際にはガラ ムサラやオールスパ イスを使用します。大 判のナンと一緒に提供 します。	
11	金	ごはん みそしる さけのてりやき さつまいものピリからきんぴら	○	あぶらあげ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	だいこん こまつな ながねぎ にら		
14	月	ナン キーマカレー じゃがいものオイスターいため いちご	○	ぶたにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト レーズン キャベツ あかピーマン こまつな いちご		
15	火	かじょうどうふどん ナムル	○	ぶたにく なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほしいいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな		
16	水	スパゲッティポークビーンズ ゴマずおんやさい スイートポテト	○	だいたず ぶたにく ツナ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら ごま さつまいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト トマトピューレ きりぼしだいこん キャベツ もやし こまつな		
17	木	じゃこチャーハン はくさいのミルクスープ ジャンボしゅうまい	○	ちりめんじゃこ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく とうふ	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ バター しゅうまいのかわ でんぶん	ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい たまねぎ	6年生 リクエストメニュー	
18	金	ごはん ごまにらじる とりのからあげ あぶらあげとやさいのいためもの	○	ぶたにく かつおぶし みそ とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく ねりごま ごま ごまあぶら でんぶん	しめじ えのきたけ だいこん にら キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	今月も6年生が リクエストしたメニュー が登場します。 2日(水) びゃんびゃんめん 16日(水) スイートポテト 22日(火) ミルクココア 23日(水) カレーライス フローズンヨーグルト	
22	火	いためやきそば あげぎょうざ ミルクココア	○	ぶたにく すけとうだら とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら ココア	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ きくらげ しょうが にんにく ホールコーン		
23	水	たまねぎカレーライス ふくじんづけ やさしいため フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら あぶらあげ 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 バター こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ もやし なのはな ホールコーン	たくさん食べてね!	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



財団YouTubeチャンネルを開設しています。
是非、ご視聴ください。

「武蔵野市給食・食育振興財団チャンネル」を検索!

こちらのQRコードからもアクセス出来ます!