

3月予定献立表

《今月のめあて》

3月 なんでもたべて じ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

桜堤調理場

日 曜	こ ん 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	しよくパン ビーンズスープ ささみフライ ちゅうのうソース コーンいりやさしいソテー	○	とりにくしろいんげんまめ とりがら ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし ホールコーン	3日(木) まぜまぜちらし寿司 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。
2 水	スパゲッティペスカトレ じゃがいもチーズやき キャベツのカレーソテー	○	いか えび たこ ハム チーズ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト トマトジュース にんにく キャベツ こまつな	4日(金) タンダリーチキン 8日(火) クリームシチュー 9日(水) もっちりシウマイ リクエスト給食の献立です。
3 木	まぜまぜちらし(すめし・ぐ) すましじる あつやきたまご	ヨ	とりにく あぶらあげ こうや豆腐 かつおぶし こんぶ とうふ たまご ツナ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら	かんびょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ほうれんそう	
4 金	ガーリックライス ミネストローネスープ タンダリーチキン はるさめソテー	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ヨーグルト ぶたにく 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 さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ ホールトマト トマトジュース しょうが にら もやし	14日(月) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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。
7 月	マーボー豆腐どん チンゲンサイのスープ ゆずはくさい	○	とうふ ぶたにく みそ ハム とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし はくさい こまつな ゆず	
8 火	しよくパン クリームシチュー さけのフライ ちゅうのうソース ポイルキャベツ	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら さけ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ	15日(火) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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。
9 水	ごはん みそじる もっちりシウマイ ひじきに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいたず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ でんぶ ごまあぶら あぶら さとう	はくさい こまつな たまねぎ しょうが にんじん グリンピース	
10 木	カレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく だいたず フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし	14日(月) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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。
11 金	ウインナーピラフ コーンスープ いかのごもくいため きよみオレンジ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ クリームコーン こまつな プロックロー たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく オレンジ	
14 月	ごはん とんじる ぶりのてりやき れんこんとうどのきんぴら りんご	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶり ヨーグルト	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん うど グリンピース りんご	
15 火	しよくパン ポトフ ハンバーグトマトソース ポイルキャベツ スライスチーズ	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム	15日(火) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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 水	やきぶたみそチャーハン いりたまご はるさめのスープ チンゲンサイのいためもの	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご とうふ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ	セロリ ながねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ こまつな ホールコーン しょうが	
17 木	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト デコボン	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ デコボン	14日(月) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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。
18 金	ごはん みそじる スコッチエッグ キャベツのからしソテー	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ずらたまご たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな レモン	
22 火	ピビンバ(むぎごはん・ポイルやさしい・にく・タレ) わかめのスープ	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ うちまめ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	だいたず やし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが ながねぎ	☆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☆ 
23 水	よしだうどん(うどん・ゆでやさしい・ぶたにく・かけじる) ちくわのいそべあげ きんとときまめに	○	かつおぶし ぶたにく ちくわ あおのり きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

635kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

3月予定献立表

《今月のめあて》

3月 なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

令和3年度 3月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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	食パン ビーンズスープ さき身フライ 中濃ソース コーン入り野菜ソテー	○	鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし ホールコーン	3日(木) まぜまぜちらし寿司 給食では、3月3日のひな祭りを許飯に具を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝します。
2	水	スパゲッティベスコートレ じゃが芋のチーズ焼き キャベツのカレーソテー	○	いか えび たこ ハム チーズ レバーソーセージ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しめじ ホールトマトピューレ にんにく キャベツ 小松菜	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	木	まぜまぜちらし寿司(許飯・具) 清汁 厚焼き卵	ヨ	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節 昆布 豆腐 卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 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 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草	
4	金	ガーリックライス ミネストローネスープ タンダーリーチキン 春雨ソテー	○	白いんげん豆 鶏肉 鶏ガラ ヨーグルト 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 バスターアルファベット 砂糖 春雨 ごま油	にんにくにんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ セロリ ホールトマトジュース 生姜 にもやし	
7	月	マーボー豆腐丼 チンゲン菜のスープ ゆず白菜	○	豆腐 豚肉 味噌 ハム 鶏ガラ 昆布 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし 白菜 小松菜 柚子	
8	火	食パン クリームシチュー 鮭のフライ 中濃ソース ポイルキャベツ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 鮭	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ	4日(金) タンダーリーチキン 8日(火)
9	水	ご飯 味噌汁 もっちりシウマイ ひじき煮	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	米 餃子の皮 でん粉 ごま油 油 砂糖	白菜 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんじん グリンピース	クリームシチュー 9日(水) もっちりシウマイ リクエスト給食の献立です。
10	木	カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング フロズンヨーグルト	○	豚肉 大豆 フロズンヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 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 もやし	
11	金	ウインナーピラフ コーンスープ いかの五目炒め 清美オレンジ	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ いか 豚肉 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ クリームコーン 小松菜 ブロッコリー たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく オレンジ	14日(月) れんこんとうどのきんぴら 『うど』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。
14	月	ご飯 豚汁 ぶりの照焼き れんこんとうどのきんぴら りんご	ヨ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ぶり ヨーグルト	米 油 砂糖 こんにやく ごま油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 れんこん うど グリンピース りんご	
15	火	食パン ボトフ ハンバーグトマトソース ポイルキャベツ スライスチーズ	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	パン じゃが芋 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム	
16	水	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 春雨のスープ チンゲン菜の炒め物	○	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 豆腐 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 春雨	セロリ 長ねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 小松菜 ホールコーン 生姜	
17	木	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト デコボン	○	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ デコボン	※18日(金)は、卒業式のため給食はありません。
22	火	ピピンバ(麦ご飯・ポイル野菜・肉・タレ) わかめのスープ	○	豚肉 味噌 わかめ 豆腐 打ち豆 昆布 かつお節 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま	大豆 もやし ほうれん草 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ	☆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☆
23	水	吉田うどん(うどん・茹で野菜・豚肉・かけ汁) ちくわの磯部揚げ 金時豆煮	○	かつお節 豚肉 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油 小麦粉	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんじん	
24	木	ハヤシライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにやくドレッシング	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 ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

795kcal たんぱく質 36.8g 脂質 25.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。