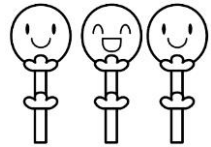


3月予定献立表



《今月のめあて》

3月 いちねんかんのしょくじを ふりかえろう

令和3年度 3月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

| 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 | ピザパン カレーポトフ ツナとやさいのソテー | ○ | チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぶたにくとりがら かつおぶし こんぶ 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 はくさい セロリ にんにく もやし キャベツ こまつな ホールコーン | ☆2日 6年生卒業お祝い給食 |
| 2 | 水 | 【6年生 卒業お祝い給食】 ポロネーゼスパゲティ イタリانسープ てりやきチキン ポイルやさい ちゅうかドレッシング | ≡ | ぶたにく だいず ベーコン みそ とりがら とりにく | スパゲティ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こんにやく ドレッシング | たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ セロリ パセリしょうが だいこん もやし こまつな ホールコーン みかんジュース | 6年生には、さらに特別メニューを出します。お楽しみに♪ |
| 3 | 木 | 【ひな祭り献立】 ちらしずし ふのすましじる ぶりのしおやき にびたし | ○ | こんぶ あぶらあげ かつおぶし たまご ぶり さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう おふ | れんこん にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな はくさい もやし | |
| 4 | 金 | 【台湾料理】 ルーローハン はるさめのスープ えびとやさいのソテー | ○ | ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ えび ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ | たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー | ☆14日3-5オリジナルみそ汁 ☆17日3-1元気もりもりみそ汁 |
| 7 | 月 | ゆかりごはん みそする いかのさざれやき やきぶたおんやさい | ○ | なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか やきぶた ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ マヨネーズ パン あぶら さとう | ゆかり こえのきたけ こまつな ながねぎ はくさい もやし さやいんげん にんじん | 3年生の国語「姿を変える大豆」の授業に関連付けて、みそ汁の具材・名前を考えてくれました。 |
| 8 | 火 | けいはん あつあげとやさいのうまに | ○ | とりにく とりがら こんぶ かつおぶし たまご なまあげ ぶたにく 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 でんぶん | たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ だいこん キャベツ しょうが | |
| 9 | 水 | にくもりうどん かにやさい ちくわのいそべあげ | ○ | ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう | うどん さとう あぶら こむぎこ | もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが | |
| 10 | 木 | むぎごはん すましじる ジャンボしょうまい ひじきに | ○ | とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき とりにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう | きりほしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん さやいんげん | |
| 11 | 金 | キムチチャーハン サムゲタン むさしのやさいととりさんのであい みかん | ○ | ぶたにく わかめ とりにく とりがら だいず ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら もちごめ でんぶん こむぎこ さといも さとう | はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ もやし こまつな えのきたけ しょうが にんにく だいこん さやいんげん みかん | ☆17日「まごわやさしい献立」 |
| 14 | 月 | むぎごはん のりのつくだに 3-5オリジナルみそする ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら | ○ | のり わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく パンこ あぶら ごまあぶら | きりほしだいこん たまねぎ にんじん だいこん しょうが ごぼう れんこん さやいんげん | 和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます。17日の給食は、「まごわやさしい」を取り入れた献立です。 |
| 15 | 火 | きなこあげパン ポークシチュー コーンのソテー いちご | ○ | きなこ ぶたにく とりがら レパースーセージ ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ | たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな いちご | ま...豆・豆製品 ご...ごま わ...わかめ や...やさい さ...魚類 し...しいたけ い...芋類 |
| 16 | 水 | 【日本列島食の旅 盛岡】 じゃじゃめん じゃこピーマンソテー いかのごまがらめ | ○ | ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ いか ぎゅうにゅう | うどん ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら | もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン こまつな | |
| 17 | 木 | ☆【まごわやさしい献立】 あわごはん 3-1げんきもりもりみそする めかじきのこうみやき なまあげとだいこんのそぼろに | ○ | ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ めかじき なまあげ とりにく ぎゅうにゅう | こめ もちあわ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん | だいこん しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ | ☆23日カツカレー |
| 18 | 金 | ピピンパチャブチ わかめスープ | ○ | ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ 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 はるさめ あぶら | にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら ながねぎ こまつな | 3学期最後の給食は、リクエストメニューです。 |
| 22 | 火 | じゃこごはん みそする にくじゃが さけのてりやき | ○ | こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ みそ かつおぶし ぶたにく さけ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん | しょうが だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ | |
| 23 | 水 | カツカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト | ○ | とりにく とりがら だいず 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 あぶら こむぎこ パンこ こんにやく 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 キャベツ こまつな ホールコーン | |

牛乳らん ○…牛乳 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 617kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

一緒に学んだクラスの友達と過ごす最後の月です。いろいろな思い出を振り返りながら、一日一日を大切に過ごしましょう。また、この1年間の給食について、正しい食事の仕方や当番の仕事をきちんとできたかどうか振り返っていきましょう。

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。