



3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしいきゆうしょくにしよう



令和3年度 3月

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

| 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 | うめおかかごはん みそしる ちくさやき にくじゃが | ○ | こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ たまご とり にく ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも しらたき | かんぴょうしょうがうめ きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん | 6年生の卒業をお祝いして 3月は、6年生の卒業のお祝いに「おめでとう」の気持ちを込めた食材や料理が登場します。 4日(金) 6年生お楽しみ給食 9日(水) 小豆ごはん きんめだいの 塩こうじやき |
| 2 | 水 | とりごもくおこわ はるさめスープ にらまんじゅう だいずもやしナムル | ○ | とりにく あぶらあげ とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら はるさめ ごま きょうごのかわ でんぷん あぶら | にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ しょうが にら もやし だいずもやし こまつな | お楽しみ給食では、6年生のみ 通常献立の他に特別メニューも 作ります。お楽しみに！ |
| 3 | 木 | そぼろちらし ゆばいりすまじる さばのみそ あおなごまあえ | ○ | とりにく こうやどうふ あおのり ゆば かつおぶし こんぶ さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら | かんぴょう にんじん キャベツ ほししいたけ ゆかりこ こまつな ほうれんそう ながねぎ しょうが もやし | 桃の節句 (ひなまつり) |
| 4 | 金 | ポロネーゼスパゲティ スコッチブロス ローストポテ ネーブル | ○ | ぶたにく とりにく だいず ベーコン みそ とりがら ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら こむぎこ おしむぎ さつまいも じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ セロリ あかピーマン はくさい ブロッコリー エリンギ オレンジ | |
| 7 | 月 | ミルクうずまきパン チキンスープ やきカレー パスタおんさらだ | ○ | とりにく とりがら ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター シェルマカロニ さとう | キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく たまねぎ しょうが ホールコーン さやいんげん | |
| 8 | 火 | ポークピラフ はるのかおろしスープ やさいたっぷりミートローフ こふきいも | ○ | ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ じゃがいも | たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく パセリ キャベツ なのしい たつごぼう ホールコーン グリンピース | |
| 9 | 水 | あずきごはん かきたまじる きんめだいのしおこうじやき ちくぜんに | ○ | あずき たまご どうふ かつおぶし こんぶ きんめだい とり にく ぎゅうにゅう | こめ もちごめ あぶら ごま でんぷん さとう さいとも こんにやく ごまあぶら | ほうれんそう かんぴょう ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん | 祝 |
| 10 | 木 | チキンカチャートラライス (チキンカチャートラ・パセリライス) スイートジャーマン きよみオレンジ | ○ | とりにく しろいんげんまめ ベーコン とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら こむぎこ さとう こめ こめつぶむぎ さつまいも | にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト パセリ きよみオレンジ | |
| 11 | 金 | つけしょうゆラーメン (つけじる むしちゅうかそば チャーシュー うずらのたまご) あつあげのみぞれあん | ○ | とりがら にぼし こんぶ ぶたにく うずら たまご なまあげ ぎゅうにゅう | ワンタンのかわ さとう あぶら むしちゅうかそば ごまあぶら でんぷん | ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にんじん だいこん こねぎ | |
| 14 | 月 | みなみうおぬまごぼん ピリカラなめたけ どさんこじる ししゃものいそべフライ こんさいきんびら | ○ | ぶたにく わかめ みそ かつおぶし ししゃも あおのり とりにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん やがいも ごまあぶら パター こむぎこ パンこ こんにやく | えのきたけ たけのこ にんじん たまねぎ わけぎ もやし ホールコーン れんこん ごぼう | |
| 15 | 火 | マーボーどうふどん (マーボーどうふ・ごはん) もずくのスープ あおなごこんにやくのソテー | ○ | どうふ ぶたにく だいず みそ とりがら もずく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | ごまあぶら さとう でんぷん こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごま | 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 にら もやし チンゲンサイ こまつな | |
| 16 | 水 | くろざとうむすびパン ぶたにくのブランケット チリビーンズ いちご | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら きんときまめ だいず | パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう | たまねぎ にんじん あかピーマン セロリ にんにく ブロッコリー マッシュルーム ホールトマト トマトジュース いちご | |
| 17 | 木 | きつねごはん すまじる ゆずみそとりつくね おんやさい | ○ | あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう おふ パンこ あぶら でんぷん | にんじん さやいんげん ゆず ながねぎ しょうが ほししいたけ れんこん たまねぎ ゆず キャベツ こまつな もやし かぼちゃ | |
| 18 | 金 | ごまタンタンうどん はるきゃべつとツナのソテー こくとうきなこパンケーキ | ○ | ぶたにく だいず みそ とりがら ツナ たまご ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう | うどん さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま こむぎこ パター くろざとう | もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな | |
| 22 | 火 | キムチポックンパッ ミヨック チーズダッカルビ りんごジュース | り | ぶたにく みそ わかめ とりがら こんぶ とりにく チーズ | こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも | こまつな ながねぎ にんじん だいずもやし にんにく にら はくさいキムチ しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ もやし りんごジュース | 世界の給食 |
| 23 | 水 | かつカレーライス (カレールー ひとくちとんかつ・ごはん) ポイルやさい ポン酢ドレッシング フローズンヨーグルト | ○ | とりにく とりがら ぶたにく かつおぶし フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう でんぷん パンこ こんにやく | にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン ゆず | 今年度最後の給食 23日(水)かつカレーライス ルーから手づくりのカレーライスは、低学年から高学年まで、必ずリクエストに入る人気の献立です。給食の時間の思い出を振り返ってみましょう。 |

牛乳らん ○・・・牛乳 / リ・・・りんごジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 626kcal ・たんぱく質 28.2g ・脂質 22.4

※裏面には「給食&食育おたより」があります

給食を楽しんでもらえましたか？

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る給食の時間を過ごしてくださいね。

「知力」と「体力」の基本となるものが毎日の正しい食生活です。「食べること」を大切に、充実した毎日を送ってください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください。



こちらからもアクセス出来ます。

武蔵野市給食・食育振興財団のYouTubeチャンネルでは、市内学校給食の楽しい動画を配信中です