



3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう



令和4年度 3月

給食回数 15 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	水	むぎごはん のりのつくだに とんじる ミートボールのトマトに いろいろおんやさい きよみオレンジ	○	のりぶたにくみそ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら パンこ でんぶん	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ホールトマト にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン もやし きよみオレンジ	【6年生考案献立】 1日 6-2 テーマ「栄養バランス」 3日 ひなまつり 健やかな成長と幸せを 願う行事です。ちらし寿司 でお祝いします。ケーキは 八丈島の特産品の明日葉 粉を使います。 
2	木	おかかごはん みそしる ちぐさやき ちくぜんに	○	かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ たまご とりにくちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん こんにやく	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 だいこん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	
3	金	まぜまぜちらしすし すましじる とりのたつたあげ あしたばパンケーキ	○	こうやどうふ かつおぶし わかめ こんぶ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら バター あまなつとう	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな かぶ しょうが あしたば	
6	月	つけしょうゆラーメン (むしちゅうかそば つけじる ぶたかくに にたまご) あつあげのみぞれあん	○	ぶたにくとりがら にほし こんぶ ぶたがら うずらたまご なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん こねぎ	
7	火	むぎごはん みそしる さけのちゃんちゃんやき しおにくどうふ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	だいこん こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ レモン にら にんにく	
8	水	せきはん もずくのすましじる まつかぜやき こんさいのきんぴら	○	あずき もずく かつおぶし こんぶ とりにく だいず どうふ みそ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	もちこめ ごま パンこ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	ながねぎ かんぴょう にんじん たまねぎ れんこん ごぼう	
9	木	しよくパン てづくりりんごジャム ソーセージいりスープ カレーグラタン	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	りんご レモン にんじん かぶ キャベツ マッシュルーム こまつな セロリ たまねぎ にんにく しょうが	
10	金	とりごもくおこわ ちゅうかコーンスープ まぐる&マグロもどき デコボン	○	とりにく あぶらあげ たまご とりがら こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	もちこめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん クリームコーン ホールコーン たまねぎ チンゲンサイ こねぎ しょうが ピーマン デコボン	
13	月	きつねごはん どさんこじる ししゃものいそべフライ じゃこいりいとんソテー	ヨ	あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし ししゃも あおのり ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら バター こむぎこ でんぶん パンこ あぶら こんにやく	にんじん さやいんげん たまねぎ わけぎ もやし ホールコーン	
14	火	コーンピラフ はるのかおりする やさいたつぷりミートローフ あおのりポテト	○	ハム とりがら ぶたにく だいず ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ あかピーマン ホールコーン にんじん キャベツ セロリ なのはな にんにく グリーンピース うど	
15	水	タコライス (むぎごはん ぐ ポイルキャベツ タレ) みだくさんじる きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず チーズ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン にんじん たけのこ きよみオレンジ	
16	木	むぎごはん みぞれじる さばのみそに キャベツとあぶらあげのさつとに	○	どうふ 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 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	
17	金	ごまタンタンうどん はるキャベツとツナのソテー にしよくむしおはぎ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ツナ 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 もちこめ	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 あかピーマン	
20	月	みなみうおめまごはん すましじる さかなのこうみそやき ねぎしおきんぴら	○	かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おふ さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら こんにやく	かんぴょう にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ ごぼう れんこん	
22	水	カツカレー(バターなし) ポイルやさしい オニオンドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん 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	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 623kcal ・たんぱく質 27.5g ・脂質 22.6g

※裏面には「給食&食育おたより」があります