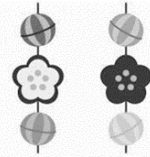




3月予定献立表



《今月のめあて》
すききらいなくたべよう

令和4年度 3月

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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	水	ぱっくりドッグ ホワイトシチュー やさいのソテー	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら いか	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし こまつな にんにく	あらびきのソーセージをコッペ パンにはさんで、オープンで焼 きます。
2	木	ごはん じゃこふりかけ まめとんじる とりのからあげ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さいとも こんにやく でんぶん こむぎこ	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ にんにく しょうが	豆とん汁は、大豆の入った豚 汁です。豚肉、野菜、芋、大豆 が入った具沢山の食べごたえ のある汁です。
3	金	ひなずし そうめんのすましじる ひじきのいりに いちご	ヨ	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ ぶたにく ヨーグルト	こめ ていアミロース米 さとう あぶら そうめん おふ	にんじん しょうが ほうれんそう こまつな ながねぎ たけのこ いちご	今日は「ひな祭り」です。 桃の節句をお祝いして、とりそ ぼろ入りのちらし寿司「ひな寿 司」の登場です。
6	月	スパゲティミートソース コーンとキャベツのソテー じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールコーン もやし こまつな	給食のミートソースは、肉より 野菜の方が多のですが、野 菜をじっくり炒めて甘味を出す のがおいしさの秘訣です。
7	火	げんまいいりごはん こんさいたつぷりスープ とんカツ じゃこのおんやさい	○	かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ	大根、にんじん、じゃが芋、ご ぼうなど、市内産の根菜がた っぷり入ったスープです。
8	水	フレンチトースト ポトフ まめまめパラダイス	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とりにく あおだいず だいず	パン さとう パター じゃがいも あぶら でんぶん	ホールコーン にんじん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく セロリ しょうが たけのこ ピーマン	 9日 6年生卒業お祝い給食 卒業をお祝いして、6年生だけ の特別メニュー。通常の給食 の他に骨付きの「鶏もも焼 き」、デザートには「ベイクド チーズケーキ」が出ます。お楽 しみに！
9	木	ごぼうのドライカレーライス コンソメスープ さんしょくに	○	ぶたにく レバーソーセージ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも パター さとう	ごぼう たまねぎ ピーマン セロリ キャベツ にんじん パセリ ホールコーン	
10	金	けいはん(ごはん・スープ) ししゃものいそべあげ きよみオレンジ	○	とりにく とりがら こんぶ たまご ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら こむぎこ	ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが きよみオレンジ	鶏飯は、境南小の人気献立で す。6年生からのリクエストがど ても多かったメニューです。
13	月	しょうゆつけめん チーズいりむぎはるまき ぶんたん	○	ぶたにく とりがら かつおぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう おしむぎ はるまきのかわ あぶら でんぶん こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ぶんたん	麦春巻きは、境南小伝統のオ リジナルメニューです。麦のプ チプチとした食感と、粉チーズ のコクがおいしさのヒミツです。
14	火	きびごはん もずくのみそしる あげぶたこうやどうふのあまからだれ おんやさい	○	もずく あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん ながねぎ さいやんげん キャベツ もやし にんじん こまつな	角切りの豚肉と高野豆腐に片 栗粉をつけて揚げ、甘辛いタレ をからめます。ごはんがすす むメニューです。
15	水	ビビンバ キムチチゲスープ りんご	○	ぶたにく みそ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいずもやし だいこん ほうれんそう にんじん はくさいキムチ はくさい いら ながねぎ りんご	韓国料理の献立です。キムチ チゲスープは少しピリ辛です が、1年生でも食べられる辛さ に仕上げます。
16	木	くろざとうパン コーンとやさいのスープ ラザニア きよみオレンジ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン でんぶん パター こむぎこ あぶら パスタファルファレ	コーン キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム パセリ ホールトマト オレンジ	ラザニアは、ホワイトソースと ミートソースが2層になってい ます。リボン型のパスタを使 います。
17	金	せきはん すましじる めかじきのあげほのやき ちくぜんに	ヨ	あずき わかめ とうふ かつおぶし めかじき ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちくわ ヨーグルト	こめ もちごめ ごま ふ マヨネーズ あぶら さとう	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ こまつな	お赤飯で卒業と進級をお祝い します。あげほの焼きは、すり おろしたにんじんで朝焼けの 空を表現します。
20	月	ジャージャーめん ワンタンいりおんサラダ フルーツミックス	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ はくさい キャベツ にんじん こまつな ミックスフルーツ	ジャージャー麺も大人気の献 立。6年生にとって給食の味が 良い思い出の一つになってく れたうれしいなあ。
22	水	たまねぎカレーライス エビフライ おんサラダ フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりがら えび たまご かまぼこ フローズンヨーグルト	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ さとう	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 こまつな	今年度最後の給食は、一番人 気のたまねぎカレーとフローズ ンヨーグルト！エビフライをトッ ピングして食べてください。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.5g

食べ残しが少なくなるように様々な取り組みを考えたり、給食から出るゴミの問題について話し合っ
たりと給食を食べるだけでなく、この一年間で給食を通していろいろなことを学んでいる姿が見られました。
境南小の給食をみなさんが大切に考えてくださっていることが伝わり、給食を作る励みになりました。ありが
とうございます。 6年生にとっては、小学校最後の給食ですね。食べ物は必ず誰かが誰かを想って作ら
れています。卒業しても、感謝の気持ちを込めて、食べることを大切にしてほしいと思います。

