



3月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃのきもちでたべよう

家庭数

令和4年度 3月

給食回数 15 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 水	スパゲッティーナボリタン いかとやさいのソテー はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	レバーソーセージ いか たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう あまなつとう	たまねぎ にんにく ピーマン ホールトマト キャベツ にんじん しめじ あしたば	3日(金) ひなまつりこんだて ちらしずしで桃の節句をお 祝します。 きなこをまぶしたらたま のデザートも付きます。	
2 木	こんさいたつぷりドライカレー ふくじんづけ おんサラダ	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	レーズン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ もやし こまつな		
3 金	たきこみちらしずし とりのからあげ やさしいたけ きなこのしらたまだんご	○	こんぶ あぶらあげ とりにく ツナ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん しらたまこ こめこ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん キャベツ もやし なのはな ホールコーン		
6 月	のざわなとじゃこのごはん もずくじる こんこんつくね きりほしだいこんのもの	○	ちりめんじゃこ もずく あぶらあげ かつおぶし とりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら おふ パンこ さとう でんぶん	のざわな はくさい こまつな ながねぎ れんこん にんじん ホールコーン きりほしだいこん		
7 火	かいせんやきそば あげぎょうざ しろいんげんまめとパインのあまに ミルクココア		ぶたにく えび いか すけとうだら とうふ ひじき しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら ココア	たまねぎ にんじん キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく ホールコーン パインアップル		
8 水	コーンピラフ わかめスープ とりのマーメレードやき やさいソテー	≡	ハム わかめ とりにく とりがら かまぼこ	こめ あぶら でんぶん マーメレード	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ほしいたけ しょうが キャベツ あかピーマン こまつな みかんジュース	9日(木) うどとさつあまげの きんぴら 武蔵野市で育った特産物 のうどをきんぴらにしま す。地元の春の野菜をお 楽しみに。	
9 木	ごはん まめとんじる さばのねぎソースかけ うどとさつまあげのきんぴら	○	ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし さば さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく でんぶん ごま さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな うど キャベツ チンゲンサイ		
10 金	マーボーどうふどん さんしょくに	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にら にんにく しょうが ホールコーン		
13 月	フレンチトースト トマトスープに こうどうふのごまソテー いちご	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら こうやどらふ	パン さとう パター じゃがいも あぶら こんにやく ごま	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース ホールコーン こまつな いちご		
14 火	にんにくライス ちゅうかスープ えびフライまたはチキンカツ キャベツソテー のむヨーグルトまたはカップヨーグルト		とりがら えび ヨーグルト とりにく	こめ あぶら パター はるさめ こむぎこ パンこ	にんにく にんじん パセリ はくさい もやし たけのこ ながねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ ピーマン	6年生 リクエストメニュー	
15 水	ぶっかけおきなわそば あっさりやさい スイートポテト	○	ぶたにく とりがら かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも パター	たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ	今月も6年生が リクエストしたメニューが登 場します。	
16 木	ごはん みそしる ちぐさやき ひじきとだいずのもの	○	わかめ とうふ みそ かつおぶし たまご ぶたにく チーズ ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん	1日(水) はちじょうじまのあしたば パンケーキ	
17 金	じゃこチャーハン はくさいのミルクスープ れんこんしゅうまい	○	ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく ひじき ほうたけ かいばしら	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ パター しゅうまいのかわ でんぶん	ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな れんこん ほしいたけ グリンピース	22日(水) フローズンヨーグルト	
20 月	むさしのかてうどん(うどん・かて・しる) あじのてんぷら	○	ぶたにく かつおぶし あじ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが	たくさん食べてね!	
22 水	カツカレーライス (ごはん・カレー・トンカツ) やさしいレモンふうみ フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ハム フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう パンこ こんにやく ごまあぶら	しめじ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな レモン		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース ※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.3g

1年間の食生活をふり返ってみよう

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。1年を振り返って、これからのいかにしましょう。

<p>「はい」だったものはこれからも続けていきましょ。 「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょ。</p> 	<p>食事のあいさつができましたか?</p> 	<p>食事の前には、石けんで手洗いをしましたか?</p> 	<p>給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか?</p> 	<p>はしを正しく使えましたか?</p> 	<p>周りの人と楽しく食事ができましたか?</p> 	<p>よくかんで食べましたか?</p> 	<p>好ききらいをせずに食べましたか?</p> 
--	--	--	---	--	---	---	---