

# 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

桜堤調理場

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 水	ひじきごはん のっぺいじる しろみぎかなのうまに	○	あぶらあげ ひじき とりにくとうふ ぶたにくかつおぶし こんぶ めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにやく でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	3日(金) まぜまぜえびちらし寿司
2 木	かいせんあんかけやきそば ジャーマンポテト きよみオレンジ	○	ぶたにくうずらたまご えび いか ほたてが い ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが パセリ オレンジ	3月3日のひな祭りを酢 飯に具を混ぜながら食べ る、まぜまぜえびちらし寿 司でお祝います。
3 金	まぜまぜえびちらしずし すましじる あつやきたまご いちご	ヨ	とりにく あぶらあげ こうやどうふ えび かつおぶし こんぶ とうふ わかめ たまご ツナ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ たけのこ たまねぎ ほうれんそう いちご	家庭では、ちらし寿司の ほかに潮汁やひしもち、白 酒、ひなあられなどを食べ て健やかな成長と幸せを 願う習慣があります。
6 月	ごはん ワンタンスープ ホタテハンバーグおろしソース チャブチェ	○	ぶたにく ぶたがら とりがら ほたてが い ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ ごまあぶら パンこ あぶら さとう はるさめ ごま	もやし にんじん キャベツ ながねぎ しょうが たまねぎ だいこん にら にんにく	
7 火	フレンチトースト ミネストローネスープ キャベツのからしソテー きよみオレンジ	○	たまご ぎゅうにゅう レバーソーセージ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ハム	パン さとう バター あぶら パスタアルファベット じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトビューレ ホールトマト こまつな レモン オレンジ	
8 水	カレーライス キャベツとふくじんづけのソテー ポイルやさい わふうドレッシング アイスクリーム		ぶたにく だいず アイスクリーム	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ とう もやし ほうれんそう	
9 木	やきそばマーボーあんかけ きりほしだいこんのいために いちご	○	とうふ ぶたにく だいず ほたてが い みそ さつまあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな にんにく しょうが きりほしだいこん いちご	2日(木) ジャーマンポテト 6日(月) チャブチェ
10 金	チキンライス はるやさいのスープに こもくいため ぼんかん	○	とりにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく たけのこ きくらげ しょうが ぼんかん	リクエスト給食の献立で す。
13 月	ごはん とんじる かじきのてりやき れんこんとうどのきんぴら きよみオレンジ	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ めかじき ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん うど オレンジ	
14 火	かしわおれパン とんかつカレーソースかけ ポイルキャベツ ABCスープ	○	ぶたにく ベーコン レバーソーセージ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも パスタアルファベット	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい こまつな にんにく	
15 水	ぶっかけうどん(うどん・しる・かて) かきあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ さくらえび きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん たまねぎ こねぎ(はねぎ)	8日(水) ポイル野菜(うど入り) 13日(月) れんこんとうどのきんぴら
16 木	やきぶたみそチャーハン いらたまご はるさめのスープ チンゲンサイのいためもの	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご とうふ ほたてが い ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ	セロリ ながねぎ たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ こまつな ホールコーン しょうが	『うど』は武蔵野市の特 産品です。2月終わりから 5月にかけてがおいしくい ただけます。
17 金	きびごはん みそじる スコッチエッグ やさいたっぷりビーフンソテー いちご	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん パンこ こむぎこ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ごま	はくさい こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ いちご	スツとした、さわやかな香 りがする野菜です。
20 月	ピビンバ(むぎごはん・やさい ・にく・タレ) さわにわん きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ 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	だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが きりほしだいこん ながねぎ たけのこ ごぼう こまつな オレンジ	
22 水	みそつけめん(めん・しる・かて) にたまごメンマぶたチャーシュー ひじきのあまからいため	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら うずらたまご ひじき とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら ごまあぶら さとう ごま	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー

644kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

# 中学校

# 3月予定献立表

《今月のめあて》

## 楽しい 給食にしよう

令和4年度 3月 給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	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	ひじきご飯 のっぺい汁 白身魚のうま煮	○	油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節 昆布 めかじき 牛乳	米 油 砂糖 ごま こんにやく でん粉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜	3日(金) まぜまぜえびちらし寿司
2 木	海鮮あんかけ焼きそば ジャーマンポテト 清見オレンジ	○	豚肉 うずら卵 えび いか ほたて貝 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 パセリ オレンジ	3月3日のひな祭りを酢飯に具を混ぜながら食べる。まぜまぜえびちらし寿司でお祝します。
3 金	まぜまぜえびちらし寿司 清汁 厚焼き卵 いちご	ヨ	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび かつお節 昆布 豆腐 わかめ 卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油	かんぴょうにんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 いちご	家庭では、ちらし寿司のほかに潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願う習慣があります。
6 月	ご飯 ワンタンスープ ホタテハンバーグおろしソース チャプチェ	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ほたて貝 牛乳	米 ワンタンの皮 ごま油 パン粉 油 砂糖 春雨 ごま	もやし にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 大根 にら にんにく	
7 火	フレンチトースト ミネストローネスープ キャベツの辛子ソテー 清見オレンジ	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ ハム	パン 砂糖 バター 油 バスタールファベット じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト 小松菜 レモン オレンジ	
8 水	カレーライス キャベツと福神漬のソテー ボイル野菜 和風ドレッシング アイスクリーム		豚肉 大豆 アイスクリーム	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 福神漬 うど もやし ほうれん草	
9 木	焼きそば マーボーあんかけ 切り干し大根の炒め煮 いちご	○	豆腐 豚肉 大豆 ほたて貝 味噌 さつま揚げ かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 小松菜 にんにく 生姜 切り干し大根 いちご	2日(木) ジャーマンポテト 6日(月) チャプチェ リクエスト給食の献立です。
10 金	チキンライス 春野菜のスープ煮 五目炒め ぼんかん	○	鶏肉 レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ いか 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく たけのこ きくらげ 生姜 ぼんかん	
13 月	ご飯 豚汁 かじきの照り焼き れんこんとうどのきんぴら 清見オレンジ	ヨ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 めかじき ヨーグルト	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 れんこん うど オレンジ	
14 火	柏折パン とんカツカレーソースかけ ボイルキャベツ ABCスープ	○	豚肉 ベーコン レバーソーセージ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バスタールファベット	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 小松菜 にんにく	
15 水	ぶっかけうどん(うどん・汁・糀) かき揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ 桜えび 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ こねぎ(葉ねぎ)	8日(水) ボイル野菜(うどん入り) 13日(月) れんこんとうどのきんぴら
16 木	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 春雨のスープ チンゲンサイの炒め物	○	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 豆腐 ほたて貝 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 春雨	セロリ 長ねぎ たけのこ にんじん えのきたけ チンゲン菜 小松菜 ホールコーン 生姜	『うどん』は武蔵野市の特産品です。2月終わりから5月にかけてがおいしくいただけます。スツとした、さわやかな香りがする野菜です。
20 月	ビビンバ(麦ご飯・野菜・肉・タレ) 沢煮碗 清見オレンジ	○	豚肉 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく 生姜 切り干し大根 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 オレンジ	
22 水	みそつけ麺(麺・汁・糀) 煮卵メンマ豚チャーシュー ひじきの甘辛炒め	○	豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ うずら卵 ひじき 鶏肉 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 小松菜	
23 木	ハヤシライス ボイル野菜 中華ドレッシング デコボン フローズンヨーグルト	○	豚肉 大豆 フローズンヨーグルト 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン デコボン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー 804kcal たんぱく質 34.5g 脂質 27.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。  
※17日(金)は卒業式のため、給食はありません。