



3月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

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

武蔵野市立桜野小学校

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	水	ポロネーゼスパゲティ カラフルベジタブルスープ てりやきチキン うどりりポイルやさしいちゅうかドレッシング	み	ぶたにく だいたず ベーコン みそ ハム とりがら とりにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ さつまいも でんぶん こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマト あかピーマン こまつな しょうが キャベツ マッシュルーム ホールコーン なのはな みかんジュース	6年生の卒業を お祝いします 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。
2	木	キムチチャーハン サムゲタン マーボーじゃが	○	ぶたにく とりにく みそ とりがら こんぶ だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら もちごめ でんぶん じゃがいも さとう	はくさいキムチ にんじん ながねぎ いら だいたずもやし たまねぎ ごぼうしょうが にんにく こねぎ こまつな	
3	金	おせきはん かきたまじる きんめだいのしおこうじやき ちくげんに	○	あずき たまご とうふ かつおぶし こんぶ きんめだい とりにく ぎゅうにゅう	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん さとも こんにやく ごまあぶら	ながねぎ ほうれんそう 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	1日(水)卒業お祝い給食 6年生には、通常献立 の他に特別メニューも提 供します。お楽しみに！
6	月	むぎごはん みだくさんじる とりのうめみそやき じゃこいりおんやさしい	○	なまあげ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ちりめんじゃこぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ えのきたけ うめぼし キャベツ こまつな もやし	
7	火	ココアロール チリコンカン あおのりポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたず きんときまめ ベーコン とりがら あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト オレンジ	3日(金)ひなまつり 女の子の健やかな成長 と幸せを願う行事です。 ‘縁起のよい料理’で、 桃の節句をお祝いする献 立にしました。
8	水	なのはないりごもくチャーハン ワントンスープ にらまんじゅう	○	えび ハム とりにく とりがら ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ワントンのかわ ぎょうざのかわ でんぶん	ホールコーン ながねぎ いら にんじん にんにくしょうが なのはな こまつな もやし はくさいたまねぎ ほししいたけ	
9	木	ターメリックライス ドライカレー さつぱりスープ さつまいものあまに	○	ぶたにく だいたず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん あかピーマン きピーマン にんにく はくさい ながねぎ こまつな セロリ	
10	金	むしめんちゅうかそば サンラータンつけじる いかとだいたずのごまがらめ いちご	○	たまご とりにく とりがら いか だいたず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ たけのこしょうが にんにく いちご	6年生からのリクエスト 6年生からの「もう一度 食べたい給食」リクエ ストの最後は…
13	月	むぎごはん みそしる さわらのてりやき いりどうふ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう くらぎょう でんぶん ごまあぶら	はくさい にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん	
14	火	チキンライス ぶたにくのブランケット ツナとコーンのソテー	○	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ あかピーマン セロリ にんにく ブロッコリー ホールコーン キャベツ もやし こまつな	1日「てりやきチキン」 7日「青のりポテト」 15日「にくもりうどん」 「竹輪のいそべあげ」 20日「鶏飯(けいはん)」 22日「カツカレーライス」 を献立に取り入れました。 ありがとうございます。
15	水	にくもりうどん (うどん・かてやさしいつけじる) ちくわのいそべあげ こうはくにまめ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり しろいんげんまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎしょうが	
16	木	ごはん どさんこじる おぼろまきとりつくね はるキャベツのごまふうみ	○	ぶたにく わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら パンこ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ わけぎ ホールコーン しょうが ごぼうしそは キャベツ もやし こまつな	
17	金	きなこフレンチトースト オニオンスープ カスレ いちご	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ベーコン とりがら レパソウセージ とりにく しろいんげんまめ	パン さとう バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ほうれんそう マッシュルーム ホールトマト パセリ いちご	今年度最後の給食 22日(水)カツカレーライス 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。給食時間の思い出 を振り返ってみましょう。
20	月	けいはん (ごはん・スープ ・けいはんのぐ・いりたまご) サーターアンダーギー	○	とりがら こんぶ かつおぶし たまご とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ くらぎょう	たくあん こねぎ にんじん ほししいたけ	
22	水	カツカレーライス・とんかつ ポイルやさしいわふうドレッシング アイスクリーム	む	ぶたにく とりがら かいそうミックス アイスクリーム	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 / み…みかんジュース / む…むぎぢや

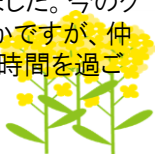
※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 617kcal ・たんぱく質 28.0g ・脂質 21.3g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

1年間の給食時間をふりかえりましょう！

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。



6年生のみなさんご卒業おめでとうございます！

「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」して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。

