



3月予定献立表



《今月のめあて》

なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和5年度 3月

給食回数 14 回

北町調理場

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	金	☆まぜまぜちらし(すめしぐ) かきたまじる きんめだいのしおこうじやき いちご	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ たまご とりにく きんめだい ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう ながねぎ ほうれんそう いちご	<p>今年度もあとひと月で終わります。長いようであつという間の一年でした。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べることを大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。」</p> <p>☆1日(金) まぜまぜちらし 3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひなあられ、ひしもちといった食べものや桃の花を供えます。給食ではまぜまぜちらしでお祝いします。</p> <p>☆8日 ぶたにくのこにみろべールふう「ロベール風」という料理名は、今から400年ほど前のフランスで「ロベール・ヴィン」という名前のコックさんが、「ロベールソース」というおいしいソースを考案したことから由来しています。たまねぎをよく炒めて、白いんげん豆やマッシュルーム、豚肉などと一緒にとマトをたっぷり入れて煮て作ります。</p> <p>☆お祝い給食 3月8日(金) 二小・四小・井之頭小 3月15日(金) 一小・大野田小 通常給食に6年生からのリクエストメニューをプラスして提供します。お楽しみに!</p> <p>★リクエスト献立★ 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 4日…ガバオふうごはん 6日…キャラブクリーム 7日…チョコチップパンケーキ 13日…はちみつレモントースト 21日…フローズンヨーグルト</p> <p>今年度もあとひと月で終わります。長いようであつという間の一年でした。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べることを大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。」</p>
4	月	★ガバオふうごはん(ごはん・ガバオのぐ) ちくわのソテー デコボン	○	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パジル にんにくしょうが キャベツ もやし こまつな デコボン	
5	火	むぎごはん ふりかけ みそしる ぶりのこうみやき にくじゃが	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ こんぶ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん	
6	水	しよくパン ★キャラブクリーム ミネストローネスープ あおのりだいずボテ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ベーコン ぶたがら とりがら だいず あおのり	パン さとう でんぶん マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース	
7	木	ながさきチャンボン がんもとだいこんのもの ★チョコチップパンケーキ	○	ぶたにく えび いか とりがら ぶたがら がんもどき かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら さとう こむぎこ チョコ パター	もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん	
8	金	コーンピラフ きゃべつとウィンナーのスープ ☆ぶたにくのこにみろべールふう	○	ハム レバーソーセージ ぶたがら とりがら ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
11	月	おやこどん きりほしだいこんのさつとに いちご	○	とりにく たまご 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 ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ ほうれんそう きりほしだいこん もやし こまつな いちご	
12	火	むぎごはん みそしる あじのフライ ちゅうのうソース ぶたにくのねぎおきんびら	ヨ	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ぶたにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ こんにやく こむぎこ パン あぶら ごまあぶら ごま	きりほしだいこん こまつな ごぼう にんじん れんこん ながねぎ にんにく	
13	水	★はちみつレモントースト おしむぎのスープ スパゲティナーポリタン	○	ほたてがい とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ハム ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ おしむぎ じゃがいも あぶら スパゲティ オリーブあぶら	レモン たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマトジュース	
14	木	みそつけめん(めん・つけじる) えびといかのチリソース いやかん	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら ぶたがら いか えび ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぶたがら あぶら さとう ごま でんぶん	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ いやかん	
15	金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ ぶたにくのしょうがいため	○	やきぶた とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ もやし はくさい ながねぎ こまつな しょうが	
18	月	たかなめし にくボールスープに マグロアンドマグロもどき	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ さとう	たかなめ ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが さやいんげん	
19	火	あわごはん スアンラタン とりのてりやき やさいとツナのソテー	○	ぶたにく たまご とりがら ぶたがら とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	はくさい テンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ こまつな たまねぎ	
21	木	カレーライス ボイルやさいや ちゅうがドレッシング ★フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく レバーソーセージ わかめ フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はるさめ 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 うど もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



～(一財)武蔵野市給食・食育振興財団からのお知らせ～
調理補助・洗浄スタッフ 募集! 詳しくはこちらから
短時間(3.5時間)勤務のため空いた時間を活用できます

