



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5年度 3月

給食回数 14 回

武蔵野市立第五小学校

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 金	まぜまぜそぼろちらし すましじる さけのさいきょうやき あおなごまあえ	○	とりにく こうやどうふ かつおぶし こんぶ ゆばさけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くるまい さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが かんびょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	1日(金) ひなまつり献立 3月3日は桃の節句、 『ひなまつり』です。女 の子の健やかな成長 や幸せを祈って、お祝 いします。
4 月	むぎごはん みそしる ニラまんじゅう ひじきのあまからいため	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ほたてが いひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ じゃがいも ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にら こまつな ながねぎ	
5 火	てりやきホットサンド ソーセージポトフ きりほしだいこんのカレーいため	○	ぶたにく あぶらあげ のり チーズ レバーソーセージ とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにくはくさい にんじん セロリ ブロッコリー きりほしだいこん ながねぎ こまつな	
6 水	ポロネーゼふうスバゲティ スコッチポロス フライドポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく だいた ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	スバゲティ あぶら こむぎこ おしむぎ さつまいも じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト あかピーマン はくさい セロリ パセリ きよみオレンジ	6日(水) 6年生お祝い給食
7 木	ポークピラフ はるのかおひらスープ やさしいたっぷりミートローフ こふきいも	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいた ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく キャベツ なのはな こまつなうど ホールコーン パセリ	お祝い給食では、6年 生のみ通常献立の他に 特別メニューも作りま す。お楽しみに！
8 金	ブルコギどん わかめスープ あつあつのチャンプル	○	ぶたにく とりがら ぶたがら わかめ とりにく なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にら あかピーマン にんにく チンゲンサイ しょうが	
11 月	ピザサンド ポークストロガノフ じゃこじゃがいものわふうソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ セロリ トマトピューレ にんじん にんにく	18日(月) とりのからあげ
12 火	むぎごはん おからふりかけ みそしる めかじきのフライ ごもくきんぴら	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし なまあげ みそ こんぶ めかじき ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく ごまあぶら	はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	6年生のリクエスト 給食、最後の献立と なります。特製ねぎ ソースのかかったから あげは、ごはんにぴっ たりのおかずです。
13 水	にくもりカレーうどん (うどん・つけじる・かてやさしい) ちくわのいそべあげ きんときまめことうあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら くるぎとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
14 木	ごもくおこわ すましじる あじこうみやき こうやどうふのそぼろあん	○	あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ あじ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ にら にんにく	
15 金	ガーリックチャーハン ワンタンスープ きりほしだいこんのいために いちご	○	ぶたにく とりにく なまあげ とりがら ぶたがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな きりほしだいこん にんじん いちご	21日(木) かつカレーライス
18 月	みなみうおめまごはん みそしる とりのからあげねぎソース いりどうふ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ ごぼう	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。給食の時間 の思い出を振り返って みましょう。
19 火	ごまタンタンつけめん (ちゅうかめん・ ごまタンタンつけじる・やさしい) にぶたメンマチャーシュー きよみオレンジ	○	ぶたにく だいた みそ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな たけのこ きよみオレンジ	
21 木	カレーライス ヒレカツ ポイルやさしい おろしポンずドレッシング パニライス	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし アイスクリーム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぶん パンこ こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン だいこん ゆず	

月平均栄養価 エネルギー 645kcal 牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 29.9g 脂質 24.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

令和5年度の給食

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、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。



☆(ほぼ)毎日更新☆
『献立写真』掲載して
います。食に関しての
コメントも有ります。