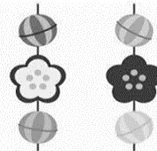




3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう。一年間のはんせいをしよう。



令和5年度 3月

給食回数 14 回

武蔵野市立境南小学校

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	ひなずし そうめんのすましじる ひじきのいりにいちご	○	とりにくわかめ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 さとう あぶら そうめん ふ	にんじん しょうが ほうれんそう ながねぎ たけのこ いちご	3月3日は「ひな祭り」です。 とりそばろ入りのちらし寿司「ひな寿司」で桃の節句をお祝いします。
4 月	スパゲティミートソース やさしいソテー じゃがいもチーズやき	○	ぶたにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな レモン	給食のミートソースは、肉より野菜の方が多いたのですが、野菜をじっくり炒めて甘味を出すのがおいしさの秘訣です。
5 火	けいはん(鶏飯) ししゃものいそべあげ きよみオレンジ	○	とりにくとりがら こんぶ たまご ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら こむぎこ	ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが きよみオレンジ	鶏飯は、境南小の人気献立です。6年生からのリクエストがとても多かったメニューです。
6 水	フレンチトースト ポトフ まめ!まめ!パラダイス	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにくとりがら とりにく あおだいず だいず	パン さとう パター じゃがいも あぶら でんぶん	ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく セロリ しょうが たけのこ ビーマン	「まめ!まめ!パラダイス」は青と黄色の大豆を野菜と一緒に中華風に炒めた武蔵野市オリジナルメニューです。
7 木	ごぼうのドライカレーライス コンソメスープ やさしいソテー	○	ぶたにくレバーソーセージ ベーコン とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン セロリ キャベツ パセリ チンゲンサイ レモン	6-1 バイキング給食
8 金	ケチャップライス コーンとやさしいのスープ とりのマーメレードやき	○	ウインナー ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう マーメレード	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ホールコーン クリームコーン キャベツ ほうれんそう	6-2 バイキング給食
11 月	ジャージャーめん(主食3位) ワンタンいりおんやさい(野菜3位) フローズンヨーグルト(デザート1位)		ぶたにく みそ とりがら かつおぶし フローズンヨーグルト	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ はくさい こまつな	☆給食委員会 企画☆ 給食週間ウィーク 給食週間ウィークは、好きな給食アンケートで上位だったメニューで構成された献立が出る一週間です。給食への興味を高めて残菜を減らすための取組みとして給食委員会が企画しました。
12 火	ごはん じゃこふりかけ とんじる とりのからあげ(おかず1位)	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにくとうふ みそ とりにくぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぶん こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが	【主食部門】 ①カレーライス②揚げパン ③ジャージャー麺 【おかず部門】 ①からあげ②ハンバーグ ③ジャンボきょうざ 【野菜部門】 ①ポイル野菜②とうもろこし ③温野菜 【デザート】 ①フローズンヨーグルト ②フルーツポンチ③りんご
13 水	きなこあげパン(主食2位) はるさめスープ あおだいずとポテトのおんサラダ	○	きなこ とりにく とうふ かつおぶし ハム あおだいず ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ でんぶん じゃがいも	たけのこ たまねぎ ながねぎ ほししいたけ こまつな しょうが にんじん	
14 木	にんにくライス やさしいスープに ハンバーグ(おかず2位) りんご(デザート3位)	○	とりにくとりがら かつおぶし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら じゃがいも パンこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ りんご	
15 金	たまねぎカレーライス(主食1位) ポイルやさしい(野菜1位) てづくりドレッシング フルーツミックス(デザート2位)	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな ミックスフルーツ	
18 月	わかめごはん かきたまじる しろみぎかなのからあげ たまねぎソース ナムル	○	わかめ たまご とうふ かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ	6-2 家庭科考案献立 献立の立て方について学習し、グループごとに献立を考えました。
19 火	ガバオライス やさしいマトスープ コーンとキャベツのソテー	○	とりにくたまご レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん	ビーマン たまねぎ にんにく バジル ホールトマト ブロッコリー セロリ ホールコーン キャベツ もやし にんじん こまつな	6-1 家庭科考案献立 味、彩り、食品数、栄養価など総合的に考えて良かったものを採用しました。
21 木	せきはん すましじる さけのあげほのやき ちくぜんに	ヨ	あずき わかめ とうふ かつおぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ とりにくちくわヨーグルト	こめ もちごめ ごま ふ マヨネーズ あぶら さとう	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ こまつな	お赤飯で卒業と進級をお祝いします。あけぼの焼きは、すりおろしたにんじんで朝焼けの空を表現します。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.0g

食べ残しが少なくなるように様々な取り組みを考えたり、給食から出るゴミの問題について話し合ったりと給食を食べるだけでなく、この一年間で給食を通していろいろなことを学んでいる姿が見られました。境南小の給食をみなさんが大切に考えてくださっていることが伝わり、給食を作る励みになりました。ありがとうございます。六年生にとっては、小学校最後の給食ですね。食べ物は必ず誰かが誰かを想って作られています。卒業しても、感謝の気持ちを込めて、食べることを大切にしてほしいと思います。

