

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

家庭数

令和5年度 3月 給食回数 14 回

●武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1	金	たきこみちらしずし さつまいものピリからきんぴら おんやさい しらたまあずき	麦	こんぶ あぶらあげ ぶたにく やきぶた かつおぶしとうふ あずき	こめ あぶらさとう さつまいも しらたまこ	にんじん ほしいたけ ごぼう れんこん さやいんげん にら こまつな キャベツ	1日(金) 「炊き込みちらしずし」 3月3日は「桃の節句」ひな祭りです。 女の子の成長や、幸せを願う年中行事 です。給食では、「炊き込みちらしずし」 と、「白玉あずき」でお祝いをします。	
4	月	しょくパン キャロブクリーム ABCスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	とりがら たまご とりにく チーズ キャロブ レバーソーセージ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん バスタ あぶら バター	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース ほうれんそう クリームコーン		2の1
5	火	ごはん まめとんじる さばのねぎソースかけ うどとさつまあげのきんぴら	○	ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし さば さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにやく でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな うど キャベツ チンゲンサイ		2の2
6	水	コーンピラフ わかめスープ レッドフライドチキン やさしいソテー	○	レバーソーセージ わかめ とりにく とりがら かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ほしいたけ しょうが にんにく キャベツ あかピーマン こまつな		1の1
7	木	わふうスパゲティ やさしいため まっちゃんのパンケーキ	○	ぶたにく ベーコン あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター あまなつとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく もやし なのはな ホールコーン		1の2
8	金	ルーローハン (ごはん、ぐ、やさしいたまご) はるさめやさいスープ	○	ぶたにく ずらたまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ こまつな はくさい ほしいたけ にんじん セロリ		
11	月	クロックムッシュ トマトスープに こうやどうふのごまソテー	○	ハム チーズ たまご ぶたにく レバーソーセージ とりがら こうやどうふ ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら こんにやく ごま	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく さやいんげん セロリ トマトジュース ホールコーン こまつな		
12	火	ごはん ちゅうかスープ トンカツ(みそかつ) または カレーチキンカツ(カレーソース) キャベツソテー のむヨーグルト または カップヨーグルト	ヨ	とりがら とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら ごま あぶら はるさめ こむぎこ パン さとう でんぶん	はくさい もやし たけのこ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	12日(火) 「リザーブ給食」 自分が食べたい給食を、事前に選んで もらいます。今回は・・・ ・チキンカツ(カレーソース) ・トンカツ(みそかつ)から一品 ・のむヨーグルト ・カップヨーグルトから一品選びます。	
13	水	かいせんやきそば にらまんじゅう しろいんげんまめとパインのあまに ミルクココア	○	ぶたにく えび いか だいず しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん あぶら さとう ココア	たまねぎ にんじん キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく はくさい ほしいたけ バインアップル		6の1
14	木	ごはん みそしる さわらのしおこうじやき ひじきに	○	なまあげ みそ かつおぶし さわら ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん		6の2
15	金	タコライス (ごはん、タコミート、ポイルキャベツ) はるやさしいスープ	○	ぶたにく だいず とりがら チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ ホールトマト レモン キャベツ かぶ グリーンアスパラ たけのこ にんじん なのはな セロリ パセリ	★6年生リクエストメニュー 今月も、春に卒業を迎える6年生が リクエストしたメニューが登場します。	
18	月	ピザサンド ペイザンヌスープ マカロニソテー いちご	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん こまつな セロリ にんにく パセリ ホールコーン いちご	7日(木)「抹茶のパンケーキ」 13日(水)「ミルクココア」 21日(木)「カレーライス」 「フローズンヨーグルト」	
19	火	ごはん みそしる さけのてりやき ちくわとこうやどうふのあげに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし さけ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	だいこん こまつな ながねぎ にんじん さやいんげん	給食の楽しい思い出いっぱいにして ほしいと思います。	
21	木	カレーライス ポイルやさしい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら わかめ ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが プロقوقリー はくさい もやし こまつな ホールコーン		卒業 おめでとう!

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※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 609kcal

たんぱく質 25.6g

脂質 21.6g

1年間の食生活をふり返ってみよう

寒さが和らぎ、暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。クラスで一緒に学んだ思い出をふり返りながら、一日一日を大切に過ごしましょう。給食の時間は楽しく過ごせましたか？給食当番の仕事は、きちんとできましたか？日々の給食からも、何かを感じ、学んだことでしょう。みなさんの体は、みなさんが食べたものでできています。食べることを大切に考えることは、自分自身を大切にすることにつながります。一年間の食生活をふり返り、新年度に向かう準備を始めてみましょう。

<p>「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。</p> 	<p>食事のあいさつができましたか？</p> 	<p>食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？</p> 	<p>給食当番の時、きちんと配せんができましたか？</p> 	<p>はしを正しく使えましたか？</p> 	<p>周りの人と楽しく食事ができましたか？</p> 	<p>よくかんで食べましたか？</p> 	<p>好ききらいをせずに食べましたか？</p> 
--	--	--	---	---	---	---	---