

3月予定献立表

《今月のめあて》

3月 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

桜堤調理場

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	まぜまぜちらしずし いらたまご すましじる まつかぜやき	ヨ	こうやどうふ かつおぶし こんぶ たまご もずく とうふ とりにく ひじき みそ ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ	1日(金) まぜまぜちらし寿司 3月3日のひな祭りを 酢飯に具を混ぜながら 食べる、まぜまぜちらし 寿司でお祝いします。 家庭では、ちらし寿司 のほかに潮汁やひしも ち、白酒、ひなあられな どを食べる、まぜまぜちらし 寿司と習慣が あります。
4	月	むぎごはん けんちんじる トンカツ しょうがしおきやべつ	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう キャベツ しょうが	
5	火	ピザサンド チキンポトフ やさいたっぷりビーフソテー	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ ビーマン しめじ にんじん キャベツ セロリ にんにく たけのこ ごぼう ほししいたけ	
6	水	スパゲッティにくみそかけ ひじきのマリネ だいがくいも	○	ぶたにく だいず みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ レモン	
7	木	ビビンバ (むぎごはん・そぼろ・やさい・タレ) わかめスープ しろいんげんまめとパインのあまに	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ パインアップル	
8	金	チキンライス はるやさいのスープに はるさめといんげんのソテー	ミ	とりにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく さやいんげん たら きピーマン しょうが みかんジュース	★リクエストメニュー★ 4日トンカツ 6日大学芋 12日ガーリックパン クリームシチュー
11	月	ごはん とんじる かじきのたつたあげ れんこんとうどのきんぴら	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ めかじき ヨーグルト	こめ こんにやく あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが れんこん うど こまつな	13日 いかとえびのチリソース 14日タンドリーチキン
12	火	ガーリックパン クリームシチュー チリコンカン いちご	○	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら きんときまめ だいず ぶたにく	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ マッシュルーム ホールトマト いちご	15日 フローズンヨーグルト
13	水	やさいぞうりょうキムチやきそば がんもとたまこんにやくのもの いかとえびのチリソース	○	ぶたにく がんもどき かつおぶし こんぶ いか えび ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら こんにやく さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら はくさいキムチ ほししいたけ しょうが ながねぎ にんにく	
14	木	ツナライス キャベツとウィンナーのスープ タンドリーチキン ホットポテトサラダ マヨネーズ	○	ツナ ハム えび レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく しょうが ブロッコリー	★6年生のお祝い給食★ 8日(金)は、6年生の卒業を祝ったお祝い給食です。6年生には通常給食に特別メニューが4品加わります。
15	金	カレーライス ボイルやさ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 だいず 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 こんにやく 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 こまつな もやし ホールコーン	
18	月	むぎごはん みそじる ぶりのてりやき こんにやくのおかか	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶり さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	きりほしだいこん こまつな たけのこ にんじん さやいんげん	
19	火	しょくパン てづくりりんごジャム コンソメふうスープ ポテトグラタン	○	ベーコン とりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリ にんにく マッシュルーム ほうれんそう	★関前南小学校6年生 卒業メニュー★ 14日ホットポテトサラダ (6-1) 19日ポテトグラタン (6-2)
21	木	びやんびやんめん だいののナムル じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく かつおぶし ツナ チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	もやし こまつな ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ホールコーン	

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 613kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.6g

※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。

