



# 3月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

## 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

武蔵野市立桜野小学校

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	おせきはん ゆばいりすましる きんめだいのしおこうじやき ちくげんに	○	あずき ゆば かつおぶし こんぶ きんめだい とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく ごまあぶら	えのきたけ にんじん こまつな ながねぎ ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	<b>6年生の卒業を お祝いします</b> 3月は、6年生の卒業の お祝いに『おめでとう』の 気持ちを込めた食材や料 理が登場します。 
4	月	キムチチャーハン サムゲタン マーボーじゃが	○	ぶたにく とりにく みそ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら もちごめ でんぶん じゃがいも さとう	はくさいキムチ にんじん こねぎ ながねぎ なら だいずもやし たまねぎ ごぼう きくらげ しょうが にんにく こまつな	
5	火	ざつこくごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき いりどうふ	○	しらすほし みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ くらまい もちあわ もちきび あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが ほししいたけ ごぼう さやいんげん	
6	水	チーズパン チリコンカン ジャーマンポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	チーズパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールマト パセリ オレンジ	
7	木	サンラータンつけめん [むしちゅうかめん・つけじる] めかじきのごまがらめ いちご	○	たまご とりにく とりがら めかじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ きくらげ もやし こまつな たけのこ しょうが にんにく いちご	
8	金	ターメリックライス ドライカレー さっぱりスープ フルーツミックス	○	ぶたにく だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん あかピーマン きピーマン にんにく はくさい ながねぎ こまつな セロリ ミックスフルーツ	
11	月	たきこみいかめし どさんごじる とりにくのザンギ はるキャベツのごまふうみ	○	いか こんぶ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら しらたまこ でんぶん こめ さとう	にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ こねぎ ホールコーン にんにく レモン キャベツ もやし こまつな	
12	火	ココアマールフレンチトースト オニオンスープ カスレ いちご	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ベーコン とりがら レバーソーセージ とりにく しろいんげんまめ	パン さとう バター ココア あぶら こめこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ほうれんそう マッシュルーム ホールマト いちご	
13	水	なのはないりごもくチャーハン もずくスープ えびいりにまらんじゅう	○	やきぶた ハム もずく とりにく かつおぶし こんぶ えび ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん	ホールコーン ながねぎ にんじん にんにく しょうが なのはな こまつな はくさい たまねぎ なら ほししいたけ	
14	木	チキンライス ぶたにくのブランケット ツナとコーンのソテー デコポン	○	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン セロリ にんにく ブロッコリー ホールコーン キャベツ もやし パセリ デコポン	
15	金	もちごめいりごはん じゃことこんぶのつくだに みそしる さわらのさいきょうやき がんものそぼろあん	○	ちりめんじゃこ こんぶ みそ かつおぶし さわら がんもどき あおだいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく ごまあぶら	ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ こねぎ	
18	月	にくもりうどん [うどん・かてやさい・つけじる] こえびのいそべあげ まっちゃきんつば	ヨ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ えび あおのり あずき ヨーグルト	うどん さとう こめこ でんぶん あぶら ごま	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが	
19	火	かしわおれパン てづくりいちごジャム ほたてのチャウダー ぶたにくとブロッコリーのソテー	○	ほたて ハム きんときまめ ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ぶたにく	パン さとう マカロニ あぶら こむぎこ バター でんぶん	いちご レモン ホールコーン にんじん セロリ たまねぎ こまつな にんにく ブロッコリー あかピーマン	
21	木	カツカレーライス [ポークカレー ライス・とんカツ] ポイルやさい たまねぎドレッシング アイスクリーム	麦	ぶたにく とりがら かいそうミックス アイスクリーム	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン こまつな	

**6年生の卒業を  
お祝いします**

3月は、6年生の卒業の  
お祝いに『おめでとう』の  
気持ちを込めた食材や料  
理が登場します。

**1日(金)ひなまつり献立**

3月3日の「桃の節句」  
は女の子の健やかな成  
長と幸せを願う行事です。  
「縁起のよい料理」で、  
節句をお祝いする献立に  
しました。

**6年生からのリクエスト**

6年生からの「もう一度  
食べたい給食」リクエスト  
の最後は・・・

4日「キムチチャーハン」  
6日「ジャーマンポテト」  
8日「フルーツミックス」  
18日「にくもりうどん」  
21日「カツカレーライス」  
「アイスクリーム」  
を献立に取り入れました。  
ありがとうございました。

**今年度最後の給食・・・**

**21日(木)カツカレーライス**

ルーから手づくりの給食  
のカレーは、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。  
給食時間の思い出を振り  
返ってみましょう。

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 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。

### 1年間の給食の時間をふりかえりましょう！

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 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。

