



3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしいきゆうしょくにしよう



家庭数

令和6年度 3月

給食回数 14 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

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)	かや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
3月	まぜまぜちらしずし 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 こめこ	にんじん こまつな キャベツ れんこん ほしいたけ ごぼう さやいんげん なら	3日(月) 「まぜまぜちらしずし」 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、「まぜまぜちらしずし」 と、「白玉あずき」でお祝いします。	4年
4火	しよくパン キャロブクリーム ABCスープ スパインふうオムレツ	○	チーズ キャロブ なまクリーム ベーコン たまご きゅうにゅう とりがら レバーソーセージ	パン さとう パスタ でんぶん あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ほうれんそう		
5水	ソーセージピラフ 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 きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ パセリ こまつな ほしいたけ あかピーマン		
6木	かいせんやきそば ならまんじゅう しろいんげんめとパインのあまに	○	いか しろいんげんめ ぶたにく えび だいず きゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく ほくさい なら ほしいたけ バインアップル		6の2
7金	ルーローハン (ごはん、にくとたまごのく、やさい) はるさめやさいスープ	○	ぶたにく ずらたまご とりがら きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ こまつな ほくさい にんじん セロリ ほしいたけ		
10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 ぶたにくたまご レバーソーセージ とりがら きゅうにゅう こうやどうふ	パン さとう こむぎこ バター じゃがいも ごま あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース		6の1
11火	ごはん ちゅうかスープ (しろみさかな または いか) のからあげ ハニーマスタードソース キャベツソテー	リミ	とりがら メルルーサ いか	あぶら ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ でんぶん こめ マヨネーズ はちみつ	ほくさい 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 レモン キャベツ ピーマン もやし りんごジュース みかんジュース		
12水	ぶっかけおきなわそば クープイリチ サーターアウンダーギー	○	ぶたにく とりがら かつおぶし おから たまご きゅうにゅう かまぼこ こんぶ きなこ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パター くらざとう	たまねぎ ながねぎ にんじん ほしいたけ		5の1
13木	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 きゅうにゅう	こめ あぶら こんにやくごま でんぶん さとう	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	13日(木) 「うどとさつま揚げのきんぴら」 うどは、武蔵野市の特産品です。 栽培している農家には、地下にうど室が あり丁寧に育てられています。今回は さつま揚げと一緒にきんぴらにしました。 さわやかな香りが感じられる献立です。	
14金	このほどん こうやどうふとだいずのこはくに	○	だいず あぶらあげ さつまあげ ちくわ たまご こんぶ かまぼこ かつおぶし こうやどうふ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ながねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん		5の3
17月	ピザサンド ポトフ マカロニソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら とりにく きゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく しめじ こまつな	★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。	5の2
18火	だいずごはん みそじる さわらのしおこうじやき ひじきに	○	だいず ひじき みそさわら かつおぶし なまあげ とりにく きゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ほくさい ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	4日(火)「ABCスープ」 10日(月)「クロックムッシュ」 12日(水)「サーターアウンダーギー」 19日(水)「抹茶のパンケーキ」 21日(金)「カレーライス」 「フロースズヨーグルト」	
19水	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 あぶらあげ たまご ベーコン きゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター あまなつう こむぎこ さとう	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	給食の楽しい思い出でいっぱいにして ほしいと思います。	
21金	カレーライス ボイルやさい かんこふうドレッシング フロースズヨーグルト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら フロースズヨーグルト わかめ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ プロックリー ほくさい もやし こまつな あかピーマン		

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース

※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 630kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.3g

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、きちんと配ぜんができましたか？</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>
---	------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------